

علم النفس

أسسه ومعالم دراساته

الطبعة الثالثة
(منقحة ومجددة)

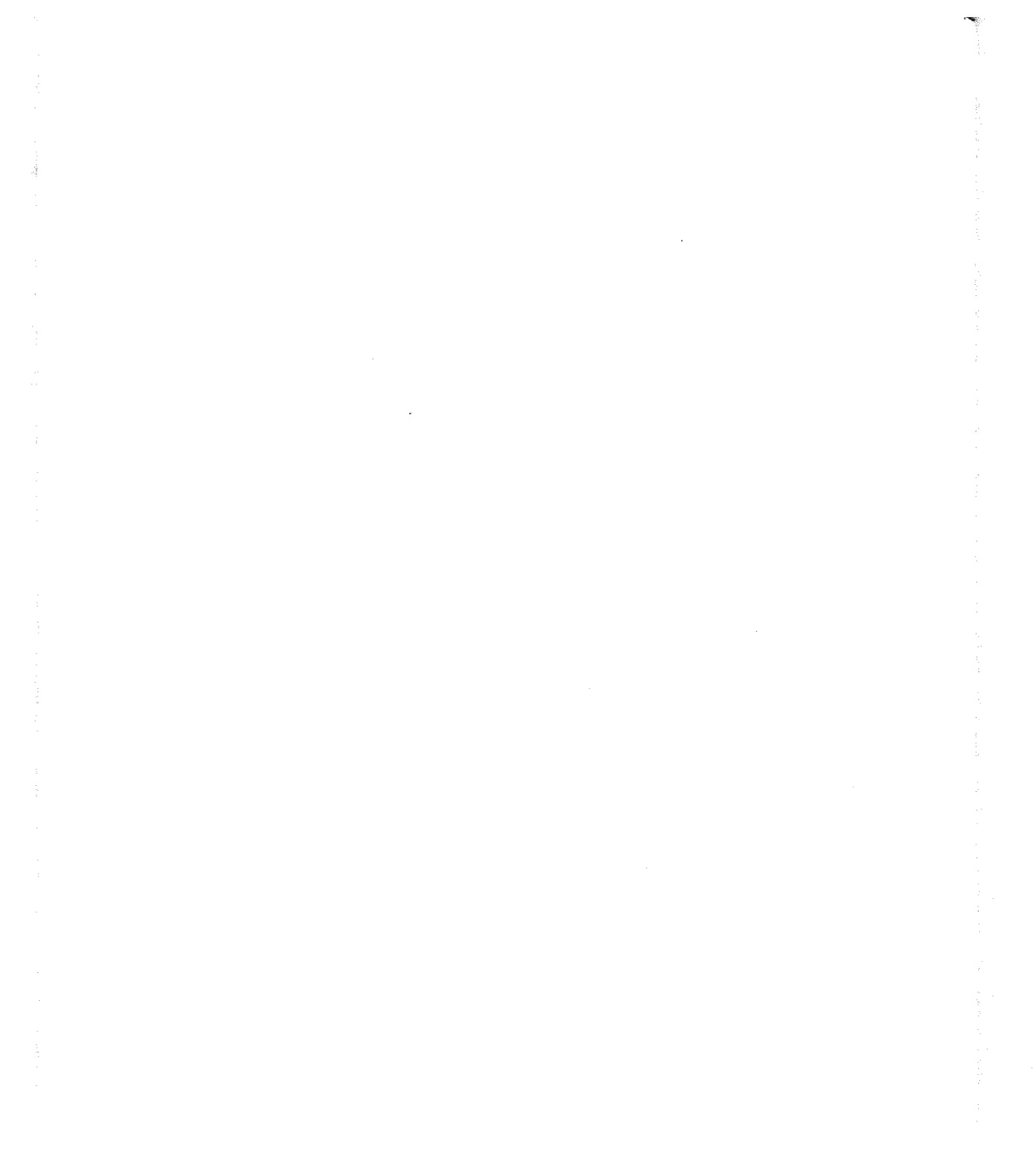
دكتور عبد الستار إبراهيم
بالتعاون مع
الدكتورة رضوى إبراهيم

٢٠٠٣

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلفين
ولا يجوز تصوير أو نسخ أو اقتباس أو تخزين أي مادة
أو موضوع من هذا الكتاب إلا بإذن خاص من المؤلفين.

علم النفس

أسسه ومعلم در اسات



إهداء

إلى الطالب العربي الذي شجعنا بفضوله
وحماسه وتطلعه للأحسن إلى وضع هذا الكتاب

مقدمة الطبعة الثالثة

كشفت الطبعتان الأولى والثانية من هذا الكتاب عن مدى ما يوليه القارئ العربي من اهتمام بقضايا السلوك الإنساني. وقد تشجعت نتيجة لذلك على إعادة طباعته لهذه المرة الثالثة بصورة جديدة منقحة ومعدلة تماما. ويلاحظ القارئ أن التعديل في هذه الطبعة انعكس في ثلاثة جوانب رئيسية. لعل من أهمها مشاركة الدكتورة رضوى إبراهيم وتعاونها معي في إصدار هذه الطبعة في ثوبها الجديد. وتبدو لمساة الدكتورة رضوى في كثير من المواقع سواء تعلقت بإضافة معلومات معاصرة لم تشملها الطبعة الأولى أو عملية إخراج هذا الكتاب بكل ما تضمنه من شروح إضافية وإشارات شارحة وصور معززة للكثير من المفاهيم التي تعرض لها هذا الكتاب.

فضلا عن هذا فقد راعينا في هذه الطبعة أن تعكس الكثير من التطورات المثيرة والمعاصرة في علم النفس الحديث في هذه الفترة المثيرة من تطوره. وقد تطلب منا ذلك أن نضف بابا مستقلا هو الباب السادس الذي ركز على الجانب المرضي من السلوك ليصف من خلال ثلاثة فصول الجوانب المتعلقة بأنواع الضغوط النفسية وجوانب الاضطراب النفسي والعقلي بما في ذلك أسس تشخيصها والعوامل التي تحكمها. وينتهي هذا الباب بفصل يشرح كل ما يتعلق بمعالجة الضغوط النفسية و أنواع العلاج النفسي بأشكالها المختلفة.

كما تطلب التعديل الشامل الذي راعيناه في إصدار هذا المجلد أن نمتد بحجمه لأكثر من مائة صفحة جديدة توزعت على فصول الباب السادس الجديدة، و على موضوعات لم تكن قد أخذت كفايتها من حيث البحث العلمي المعاصر عند صدور الطبعات الأولى.

وحرصا منا على تقديم صورة حديثة عن موضوعات علم النفس وأساسياته رجعنا إلى عدد كبير من المراجع الحديثة فضلا عن كثير من المواقع الجديدة على الإنترنت الذي لم يكن متوافرا بهذه الصورة الثرية عند صدور الطبعات الأولى من هذا الكتاب.

ولا زلنا نهدي هذا الكتاب كما أهدي في طبعته الأولى إلى الطالب العربي لحماسه وتذوقه للعمل الجيد، ولفضوله الحميد لمعرفة المزيد عن هذا العلم.

المؤلفان

الظهران- السعودية

يناير ٢٠٠٢

مقدمة الطبعة الثانية

أحسست إثر ظهور كتابي "الإحسان وعلم النفس" عن المجلس الوطني للفنون والثقافة والآداب بدولة الكويت مدى ما يوليه القارئ العربي من اهتمام بفهم قضايا السلوك الإحساني. وتشجعت نتيجة لذلك علي وضع هذا الكتاب الذي يعتبر امتداداً وتعميقاً لكتابي السابق.

ومحور اهتمام الكتاب الحالي هو التعرف علي الأسس المختلفة التي تحكم السلوك الإحساني وتطوره. وخصصنا لتحقيق هذا الهدف خمسة أبواب ركز كل منها علي أحد هذه الأسس. ومن ثم، تعرضنا في الباب الأول للمعالم المنهجية لعلم النفس وموضوعاته الرئيسية والتيارات النظرية السائدة فيه، والمراحل الأساسية التي طرأت علي تطوره بدءاً من جذوره الفلسفية الأولى حتى استقلاله كعلم يحظى بتلك المكانة الرفيعة التي جعلته في صدارة العلوم الحديثة.

ويتكون الباب الثاني من فصلين يهتمان بدراسة آثار عوامل النضوج والنمو، والأسس العضوية التي تحكم جوانب من السلوك البشري.

ويحتوي الباب الثالث بدوره على فصلين يبرزان تأثير العوامل الاجتماعية والبيئية على الفرد.

أما الباب الرابع فيشتمل على أربعة فصول تهتم بالأسس المعرفية والتعلم ولهذا يتضمن هذا الباب فصلاً عن أسس اكتساب السلوك، وعوامل الإدراك الحسي، والذكاء والإبداع.

أما الباب الخامس فيهدف إلى إبراز الأسس المزاجية والشخصية من خلال ثلاثة فصول يتعلق أولها بالكشف عن تأثير الدوافع وبأشكالها العضوية والاجتماعية والشخصية. أما الفصل الثاني فيركز على دراسة الانفعالات وأثارها على الكائن، وما يطرأ عليها من انحراف واضطراب.

ويتعلق الفصل الأخير من هذا الباب بموضوع الشخصية الذي تلتقي فيه كل الأسس المختلفة في حصيلة فريدة توجه السلوك الشخصي وتتوجه بعناصره الأخرى المتباينة.

وهكذا نجد أن هذا الكتاب ينطلق كما انطلق سابقه: "الإنسان وعلم النفس" من ذات المسئلة الرئيسية وهي أن دراسة السلوك الإنساني وفهمه هي في حقيقتها دراسة للكثير من الشروط والعوامل المختلفة التي تحكم هذا السلوك وتساهم في تطوره ومعرفة أسبابه. بعض هذه الشروط يتمثل في الوظائف العضوية والأجهزة العصبية وما يطرأ عليها من تطور ونضوج وارتقاء. والبعض الآخر من هذه الشروط يجرى من عالم الإنسان الخارجي وبينته المحيطة أي البيئة الفيزيائية والمكان والبيئة الاجتماعية بكل ما تتضمنه من منبهات اجتماعية وتفاعلات بين الناس. أما البعض الثالث من هذه الشروط التي فيأتي من الخبرات الشخصية التي يمر بها الفرد سواء أكانت خبرات ذات أساس وجداني – انفعالي أم ذات أساس معرفي - عقلي.

ونحن إذ نأمل أن تكون رؤيتنا هذه لأسس علم النفس على ما نرجوه لها من تكامل وشمول، نأمل أيضاً أن يكون أسلوبنا في جمع مادة هذا الكتاب ملائماً لهذه الرؤية ومعيناً على إبرازها. لقد راعينا أن يكون ما نقدمه حديثاً ومشوقاً دون إخلال بالتزاماتنا العلمية بذكر الحقائق والوقائع التي ساهم في تكوينها علم يأخذ بالموضوعية الصارمة والنظرة العلمية الجادة.

وقد حاولنا أيضاً أن نجعل من كل فصل وحدة مستقلة ولو أنه ينسجم منطقياً ويتربط مع غيره من الفصول. وبهذا تجنبنا الاستطرادات الهامة التي تبين لنا خبرتنا في التدريس الجامعي أنها من أكثر العوامل تنفيراً للقراء من الاعتكاف على كتب علم النفس المدرسية أو تذوقها.

على أننا عندما كنا نجد أن هناك معلومات أو نتائج تلائم أحد الموضوعات وتضيف إليه. ولكن قد يؤدي حشرها في النص الرئيسي إلى تشتيت انتباه القارئ عن المتابعة المنطقية للنص فقد لجأنا إلى طريقة الإطارات الشارحة إلى تركيز على أحد هذه المعلومات أو النتائج بشكل مستقل. ولهذا سيجد القارئ في كل فصل تقريباً إطارات شارحة هدفها تركيز الضوء على إحدى النتائج الهامة المرتبطة بالموضوع الرئيسي بما في ذلك بعض التجارب، أو بعض المعلومات التاريخية، أو بعض سير العلماء ممن ساهموا مساهمة رئيسية في دراسة موضوع معين.

ويتضمن الكتاب أيضاً مجموعة من الصور والأشكال التي اخترناها بعناية شديدة بهدف إلقاء الضوء على المعاني الرئيسية لبعض الأجزاء الهامة من الفصل الذي وردت فيه.

ولكي تكون قراءة هذا الكتاب كما يجب لها أن تكون سهلة متيسرة وعميقة فنصيحتنا أن يبدأ القارئ بالفهرس الأولى والفهرس التفصيلي وأن ينتقل بعد ذلك مباشرة إلى الصفحة الأمامية من كل فصل ففيها استعراض لأهم العناوين الرئيسية الواردة بكل فصل وهي تعطى لمحة متكاملة عما يحتويه. وننصح أن ينتقل القارئ من الصفحة الأمامية إلى نهاية الفصل ليقرأ ملخصاً متماسكاً للموضوع. ومن المؤكد أن انتقال القارئ بين الفصول بعد ذلك سيكون سهلاً ونرجو أن يكون انتقالاً نافعا وتجوّالاً مفيداً في أسس علم النفس.

المؤلف

محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوعات	الفصول
٦	إهداء
٧	تقديم
	الباب الأول	
	أسس علمية وقضايا منهجية في علم النفس	
١٤	علم النفس: الوعد العلمي للمعرفة بالإنسان	الفصل الأول:
٣٤	معالم المنهج والنظريات العامة في علم النفس...	الفصل الثاني:
	الباب الثاني	
	عوامل النضوج والأسس العضوية للسلوك	
٧٩	الأسس الإرتقائية والنمو.....	الفصل الثالث :
١١٩	الأسس الفيزيولوجية والعضوية.....	الفصل الرابع :
	الباب الثالث	
	الإنسان والعالم من حوله	
١٦٧	الإنسان وعالمه الاجتماعي: الأسس الاجتماعية للسلوك.	الفصل الخامس:
٣١٠	الإنسان والمكان: الأساس البيئي للسلوك..	الفصل السادس:
	الباب الرابع	
	الأسس المعرفية والتعلم	
٢٣٣	التعلم وأسس اكتساب السلوك	الفصل السابع :
٢٧٩	إدراك العالم	الفصل الثامن :
٣١٥	الذكاء ونسبة الذكاء	الفصل التاسع :
٣٤٦	أسرار الذاكرة والنسيان	الفصل العاشر :
٣٦٤	الإبداع	الفصل الحادي عشر:

(تابع) محتويات الكتاب

الباب الخامس

الأسس المزاجية والشخصية

٣٩٠ الإنسان ودوافعه	الفصل الثاني عشر:
٤٢٢ الانفعالات: تفاعل الجسم والنفس والعالم ..	الفصل الثالث عشر:
٤٤٥ الشخصية الإنسانية.....	الفصل الرابع عشر:

الباب السادس

ضغوط الحياة واضطرابات السلوك الإنساني

٤٩٠ الضغوط النفسية	الفصل الخامس عشر:
٥١٤ الأمراض النفسية والعقلية.....	الفصل السادس عشر
٥٤٧ العلاج النفسي	الفصل السابع عشر
٥٨٧ فهرس تفصيلي.....	
٥٩٧ مراجع الفصول.....	
٦١٨ مواقع ذات اهتمامات نفسية على الإنترنت.....	

الباب الأول
أسس علمية وقضايا
منهجية في علم
النفس

علم النفس
الوعد العلمي للمعرفة
بالإنسان

الفصل
الأول

معالم المنهج والنظريات
العامة في علم النفس

الفصل
الثاني

الفصل الأول

علم النفس

الوعد العلمي للمعرفة بالإنسان

- (أ) ماذا نعرف عن علم النفس؟
اعتقادات شائعة عن علم النفس بعضها صحيح وأغلبها خاطئ.
- (ب) معالم الموضوع في علم النفس.
• الإنسان كموضوع لعلم النفس.
• الإنسان وسلوكه.
• قطاعات عريضة من سلوك الإنسان يدرسها علماء النفس.
- (ج) معالم النظرة العلمية في الدراسة النفسية للإنسان.
• النظرة العلمية والنظرة الشعبية الدارجة.. ماهما؟ وأين يلتقيان؟ ومتى يختلفان؟
• النظرة العلمية والنظرة الدارجة في نماذج.
• ملكات للتصور وسعة الخيال وأخرى للذاكرة والعدوان.
• المرأة وهل معرفي رجل ناقص التكوين؟
• عباقرة مرضى.. هل العبقرية جنون؟
- (د) الفرق بين النظرة العلمية والنظرة الدارجة في نقاط:
• ماذا نعرف أو كيف نعرف؟
• ضمانات التنبؤ الجيد.
• ضوابط التعميم.
• التعامل مع التناقض والفوضى.
• عندما يفسر الغموض غموضاً آخر.
• اتساق النتائج مع المقدمات.
• احترام الوقائع والتوثيق.
- (هـ) الخلاصة.

الفصل الأول

علم النفس الوعد العلمي للمعرفة بالإنسان

(أ) ماذا نعرف عن علم النفس ؟

ليس من قبيل المبالغة في شيء إن قلنا بأن هذا العصر هو عصر علم النفس وعصر العلوم السلوكية. فما من مجال من مجالات الاهتمام في حياتنا إلا وللجوانب النفسية فيه دورها وتأثيرها بشكل ما. ومن المتوقع نتيجة لذلك أن نكون علي معرفة بهذا العلم وموضوعات دراساته، ومناهجه في البحث ودور المتخصصين فيه وما يمكنهم أن يقدموه لنا. ومع ذلك ليس كل ما يشاع عن علم النفس صحيح، فهناك اعتقادات شائعة عن علم النفس بعضها صحيح، وبعضها خاطئ.

والواقع أنه توجد بحوث أجرى بعضها في أمريكا (مثال ذلك البحث المدون في المرجع رقم ٢٤٦ في قائمة مراجع هذا الفصل)، وأجرينا بعضها الآخر في أحد الأوطان العربية (كما سنرى بعد قليل)، تثبت للأسف، أن نسبة الخطأ في اعتقادات الناس عن موضوعات علم النفس وسبله في التوصل للحقائق أكبر بكثير من نسبة الصواب فيها.

فلا موضوع علم النفس أو تعريفه، ولا مناهجه وطرق البحث فيه معروفة علي نحو دقيق. وعلى غير كثير من العلوم الأخرى قد نجد أن جوانب تخصص هذا العلم وأدوار المتخصصين فيه ليست معروفة علي نحو صائب.

أنظر - على سبيل المثال - إلى الأسئلة المرصودة في الإطار الشارح الآتي (إطار شارح رقم ١) وأجب على كل سؤال منها بصحيح أو خاطئ على حسب اعتقادك، وقبل أن تتقدم في قراءة هذا الكتاب أو قبل أن تقرأ تعليقتنا علي هذه الأسئلة. وبعد أن تجب عن هذه الأسئلة اقرأ التعليق المدون في نهاية هذا الإطار لترى كم من الآراء الصائبة أو الخاطئة تحمل عن هذا الفرع من العلوم الإنسانية ؟

إطار شارح رقم (١)

ماذا نعرف عن علم النفس ؟ وماذا ندرك منه ؟

- أجب عن الأسئلة الآتية بالصواب أو الخطأ:
- ١ - اعتقد أن "سقراط" و " أفلاطون " أقوى تأثيراً في علم النفس من " بافلوف " و "سكنر".
 نعم لا
 نعم لا
 - ٢ - لعلماء النفس مهارة خاصة للتنبؤ بالطالع والفراسة.
 نعم لا
 نعم لا
 - ٣ - علم النفس أقرب للفلسفة منه للعلوم الاجتماعية والطبيعية.
 نعم لا
 - ٤ - لا وجه للشبه بين المنهج العلمي المستخدم في العلوم الطبيعية والمنهج في علم النفس.
 نعم لا
 - ٥ - " سيجمند فرويد " يعتبر أكبر أثراً في تطور نظرية التعلم من " بافلوف ".
 نعم لا
 - ٦ - اعتقد أن " أنيس منصور " و " مصطفى محمود " من أشهر علماء النفس العرب.
 نعم لا
 - ٧ - من الصعب على الفرد أن يغير من معتقداته وإتجاهاته مهما زادت الضغوط الاجتماعية عليه.
 نعم لا
 - ٨ - العبارة أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالجنون والأمراض النفسية. نعم لا
 - ٩ - سكنر طبيب نفسي له الفضل في اكتشاف مايسمى بعقدة أوديب وعقدة الخصاء.
 نعم لا
 - ١٠ - من المؤكد أن سلوك المرضى العقليين (المجانين) تحكمه عوامل غامضة كالأرواح والشياطين لا نستطيع إدراكها.
 نعم لا
 - ١١ - العلاج السلوكي حركة تستمد أصولها من نظرية التحليل النفسي.. نعم لا
 - ١٢ - الفوبيا مصطلح لمرضى نفسي يكون مصحوباً بفقدان الشهية والحزن وكثرة الشكاوى البدنية.
 نعم لا
 - ١٣ - يعزى لـ "فرويد" الفضل في اكتشاف أن سلوكنا أمر تسيطر عليه البيئة الخارجية وبالتالي يمكن تعديله بتغيير البيئة.
 نعم لا
 - ١٤ - ميل بعض الناس للسرقة سببه وجود غريزة لحب إيقاع الألم بالآخرين.
 نعم لا
 - ١٥ - نحن لا نتعلم المرض ... نحن نولد مرضى منذ البداية.
 نعم لا

الأسئلة المرصودة في الإطار الشارح السابق جميعها خاطئة. ومع ذلك فقد تبين لنا بعد إعطائها لعينة من الطلاب الجامعيين في إحدى البلاد العربية في كلتين إحداهما للعلوم (عدد ٣٩). والأخرى للآداب (عدد ٤٨) أن نسبة الاعتقادات الخاطئة عن علم النفس أكثر انتشاراً من الاعتقادات الصحيحة بدليل أن: ٧٠ % أقروا أن أفلاطون وسقراط أكثر تأثيراً على علم النفس من بافلوف وسكنر.

- ٦٩ % يعتقدون أن سلوك المرضى العقلين تحكمه الأرواح والشياطين.
٩٠ % القوبيا مرض يمتاز بفقدان الشهية والحزن وكثرة الشكاوى الجسمية.
٩٤ % يرون العلاج السلوكي حركة تستمد أصولها من نظرية التحليل النفسي.
٧٥ % يعتقدون أن الضغوط الاجتماعية لا تؤثر في المعتقدات والاتجاهات الفردية.
٦٩ % يعتقدون أن سكينر طبيب نفسي اكتشف عقدة أوديب.
٦٩ % يعتقدون في وجود غرائز تفسر الانحرافات الشائعة.
٤٩ % أن علم النفس يرتبط بقراءة الكف والتنبؤ بالطالع.

ومعنى ذلك أنه لا يوجد إلا عدد قليل يعرف أن علم النفس شئ يختلف عن الفلسفة والتحليل النفسي الفرويدي. أما من حيث التمييز بين الأسماء الكبرى في علم النفس واتجاهاتها النظرية، والخلافات الجوهرية بينها، فإن الخطأ يزداد ويزداد الجهل أيضاً ببعض الحقائق الرئيسية والمفاهيم العلمية المرتبطة بعلم النفس كما ترى من النتائج.

وإذا كان هذا هو الحال مع طلاب الجامعة الذين لا شك أن ظروفهم أفضل من غيرهم من حيث الاطلاع والمعرفة، فإن النتائج ستكون أكثر سوءاً دون شك بين غيرهم. ولا يجب أن تؤخذ هذه النتائج على أنها علامة على تأخرنا بالنسبة للدول المتقدمة في علم النفس كالولايات المتحدة. فقد قامت إحدى الباحثات الأمريكيات بدراسة لمعرفة الأخطاء الشائعة عن علم النفس بين طلاب السنوات الأولى في الجامعة (عدد ١١٩) فتبين لها أن أكثر من ٥٠% منهم أجابوا اجابات خاطئه عن ٢٣ سؤالاً من بين ٤٠ سؤالاً.

وإذا أخذنا هذه النتائج في مجملها، فإنها تشير إلى أن هناك أخطاء في التصورات المختلفة عن علم النفس بعضها يمس موضوعاته ونطاق بحثه، وبعضها يمس مناهجه في الدراسة والتفكير، والبعض الثالث يمس نظرياته الأساسية. أما عن مصادر هذا الخطأ فيبدو أن بعضها يرجع للجهل بالثقافة النفسية ومصادر نشرها كما هو الحال في البلاد العربية، أو أن ما تنشره أجهزا الأعلام والنشر يساعد على تشويه بعض حقائق علم النفس كما هو - فيما يبدو - الحال في الدول الأوروبية.

والآن فإن أفضل شئ يستطيع الإنسان عمله بعد اكتشاف الحقيقة- فيما يقول " ليستر " (مرجع ١٤)- هو المجاهرة بالرجوع عن الخطأ. ولهذا يأتي كتابنا هذا

تجسيدا لمحاولة منا للتعرف بعلم النفس وحقائقه الرئيسية كما يدرسها العلماء في الوقت الراهن.

(ب) مفهوم الإنسان كموضوع لعلم النفس

قد يبدو مفهوم الإنسان لأول وهلة مدخلا جيدا للتعريف بعلم النفس. ولكننا إن أمعنا النظر قليلاً - فقد نجد أن هذا التعريف لا تنطبق عليه الأسس المنطقية في التعريف العلمي كما يعرفها المناطق وأنصار البحث العلمي. فهو تعريف جامع ولكنه غير مانع. فالإنسان في الحقيقة هو موضوع كل العلوم على الإطلاق سواء مباشرة أو بشكل غير مباشر. فإن أنت سألت عالماً في الأحياء لأجيبك بأن موضوع علمه هو الإنسان: ألا يدرس تطور الكائنات الحية بما فيها الإنسان؟ ولو سألت طبيباً أو عالماً في وظائف الأعضاء لأجيبك بأن موضوعه هو الإنسان أيضاً: ألا يدرس وظائف الأعضاء المختلفة، وبنائها وانتظامها وعلاقاتها كما تظهر لدى الإنسان في الصحة والمرض؟ وقد يجيب عالم أنثروبولوجي نفس الإجابة: ألا يدرس موقع الإنسان في البيئة، وتكيفه لها سواء كانت بيئة مادية أم اجتماعية؟ وعلماء الاجتماع، والمؤرخون، والاقتصاديون، وعلماء الجغرافيا أو حتى علماء الكيمياء والفيزياء.. جميعهم في النهاية يدرسون جزءاً من الإنسان أو بينته. وجميعهم - في نهاية الأمر - يهدفون إلى زيادة سيطرة الإنسان على بينته (الطبيعية أو الاجتماعية أو المادية)، أو على نفسه وجسمه.

إذن فهل نرفض هذا التعريف؟ نبادر إلى الإجابة بالنفي. فنحن لا نحتاج إلى إنكار أن يكون الإنسان موضوعاً لعلم النفس كما هو موضوعاً لغيره من العلوم الطبيعية هي، إنما نحتاج إلى مزيد من الدقة والتحديد. نحتاج إلى توضيح هذا الجانب من الإنسان الذي يشكل موضوع هذا العلم. فكما استطاعت علوم وظائف الأعضاء (الфизиولوجي) أن تحدد لنفسها زاوية تثير اهتمامها في الإنسان وهي وظائف الأعضاء في الكائنات الحية، وكما استطاع علم الحياة (البيولوجي) أن يحدد لنفسه زاوية يطل منها على الإنسان وهي التطور العضوي، وكما استطاع علم الحضارة (الأنثروبولوجي) أن يحدد لنفسه زاوية يهتم فيها بالإنسان وهي: تفاعل الإنسان ببيئته المادية والحضارية، وكما استطاع عالم الاجتماع (السوسيولوجي) أن يحدد لنفسه نطاقاً آخر من الاهتمام: الظواهر الاجتماعية، والمؤسسات الاجتماعية المختلفة وأثارها على الإنسان. كذلك استطاع عالم النفس (السيكولوجي) أن يقيم لنفسه بيتاً بين تلك الببوت وموقعا محدداً دقيقاً يطل منه على إنسانه.

ومن أتاحت – أو تتيح – له فرصة الإطلاع على بعض الكتب الجادة في علم النفس فسيرى موضوعات يعرض لها المهتمون بهذا العلم: كيف يتعلم الإنسان، أو يفكر، أو يدرك بينته، وما هي التغيرات التي تطرأ على الإنسان عندما يفكر يذكاء؟ أو يبدع، أو يقع فريسة لمرض عقلي أو نفسي؟ ومتى ينفعل؟ وينشط؟ ويندفع؟ ويحمس؟ وما الذي يطرأ عليه عندما يتفاعل مع جماعة؟ ويعمل بمفرده، أو هو تحت تأثير عقار أو مخدر؟ الخ.

هذا هو في الغالب نوع الموضوعات التي يهتم بها علماء النفس وهي فيما نرى تعنى بكافة نواحي النشاط والتغيرات التي تحدث على الفرد، والتي يمكن ملاحظتها مباشرة، أو غير مباشرة بملاحظة نتائجها. بعبارة أخرى، فإن موضوع عالم النفس هو السلوك الإنساني^(*) (أو الحيواني إن كانت دراسته تساعد على فهم أفضل للسلوك الإنساني). والسلوك مفهوم نستخدمه هنا للإشارة إلى كل ما يصدر عن الفرد من استجابات^(**) للمنبهات^(***) (أو التغيرات) التي تؤثر عليه من الخارج "أي من البيئة"، ومن الداخل (أي التغيرات العضوية التي تحدث في حالة الجوع مثلاً).

هذه الاستجابات قد يحدث بعضها على مستوى ظاهري حركي كما يحدث في حالة التغيرات العضلية أو تغير ملامح الوجه عند الانفعال والغضب والتهيج، أو ممارسة النشاطات الحركية المختلفة أثناء اللعب والكتابة والتمارين الرياضية ... الخ. وبعضها يحدث على شكل تغيرات داخلية لا يمكن لنا دائما ملاحظتها وإنما نستدل على وجودها من مظاهر أخرى.. كالذكر، والفهم، والتفكير، والتخيل، والإبداع... والأحلام. والبعض الثالث من الاستجابات يأخذ شكل تفاعلات اجتماعية كالنفور من الآخرين أو تقبلهم، رفضهم أو التجاذب لهم أو ما يحمل الشخص من عداوة، أو ميول للسيطرة أو الخضوع. وهكذا تكون الاستجابات الإنسانية متنوعة في مصادرها وفي آثارها على الفرد والجماعة.

وتنظم هذه الاستجابات في قطاعات أكبر من السلوك، أما عن عدد هذه القطاعات وموضوعات تركيزها فإنه يتوقف على أسس التصنيف أو الموضوعات

○ human behavior

○ responses.

○ stimuli.

الرئيسية التي يتخذها هذا العالم أو ذاك عند كتابته لإحدى الكتب المتخصصة في علم النفس، كما سنرى فيما يأتي.

قطاعات عريضة من السلوك الإنساني يدرسها علماء النفس

لا يوجد اتفاق عام على تصنيف واحد لموضوعات علم النفس. ولكن هناك أسلوب آخر سالتجئ إليه لتصنيف تلك الموضوعات وذلك بالرجوع لموضوعات البحوث التي يتطرق لها علماء النفس واهتماماتهم في الوقت الحالي كما تعبر عنها مجلة الملخصات السيكولوجية^(***) (مرجع ٣٩).

ومجلة الملخصات السيكولوجية لها أكثر من اعتبار فهي تعتبر بمثابة الرأي الرسمي لعلماء النفس في العالم. إذ تصدرها أكبر جمعية عالمية لعلم النفس على الإطلاق وهي جمعية علم النفس الأمريكية. وتقوم وظيفة هذه المجلة على عرض تلخيصات شهرية لغالبية بحوث علم النفس وكتبه ومقالاته التي تنشر في مختلف بلاد العالم. لهذا نجد أن التصنيف الذي تتبعه هذه المجلة يعطى صورة واضحة لمجالات هذا العلم وموضوعاته الرئيسية ويوضح (الإطار الشارح رقم ٢) عرضاً لتلك الموضوعات مع نماذج للاهتمامات الفرعية في داخل كل منها.

وإذا أردنا أن نختصر الموضوعات العشرة التي يكشف عنها الإطار الشارح رقم ٢ فإن من الممكن اختصارها إلى فئتين كبيرتين من الموضوعات هما:

- الموضوعات الأساسية أو الأكاديمية.
- الموضوعات التطبيقية.

وتتضمن الطائفة الأولى: مجموعة الميادين الأساسية التي تولى اهتمامها لصياغة القوانين الأساسية للسلوك كما يتشكل من خلال الأنواع المختلفة من المنبهات أو العلاقات بينها. ويمكن بناء على هذا التصور أن نصل إلى خمسة ميادين رئيسية هي:

^(***) Psychological Abstracts.

إطار شارح رقم (2)

- معالم الموضوعات الرئيسية في علم النفس
من خلال فحص محتويات مجلة " الملخصات السيكلولوجية " (39)
علم النفس الفسيولوجي:
- ١ - ومن موضوعاته: سيكلولوجية الجهاز العصبي، آثار العقاقير على السلوك، آثار الغدد والهرمونات، التنبية الكهربائي والكيميائي للمخ.
 - ٢ - علم النفس التجريبي:
الإدراك - الحواس - الدوافع - الانفعالات - الإنتباه - التعلم - التأذر الحركي - الذاكرة - التفكير.
 - ٣ - علم النفس الحيواني:
المقارنة بين سلوك الإنسان والحيوان - الخبرات المبكرة - الغرائز - الدوافع - التعلم البسيط - السلوك الإجتماعي - السلوك الجنسي.
 - ٥ - علم النفس الاجتماعي:
الآثار الحضارية والاجتماعية على السلوك - السلوك التفاعلي - السلوك الجنسي - اللغة والاتصال - الاتجاهات والرأى العام - المعايير الاجتماعية - المهارات الاجتماعية - الدور الاجتماعي - أساليب التنشئة.
 - ٦ - علم النفس الاكلينيكي:
ومن موضوعاته: العلاج النفسي - العلاج الجمعي - التشخيص - التوجيه - التخلف العقلي - اضطرابات اللغة - الصحة النفسية ... الخ.
 - ٧ - علم النفس التربوي:
التوافق الدارس - طرق التدريس - القياس - التعلم - التوجيه والإرشاد المدرسي - التربية الخاصة - التربية البدنية.
 - ٨ - علم النفس الحربي والصناعي:
التوجيه المهني والاختيار - وتحليل العمل - الحوادث والإصابات - الهندسي البشرية.
 - ٩ - الشخصية:
الذكاء - الإبداع - قياس الشخصية - سمات الشخصية.
 - ١٠ - المناهج وفن البحث:
الطرق الرياضية والإحصاء - تصميم التجارب - استخدام الحاسب الألكتروني والبرمجة - الاختبارات والمقاييس - الأجهزة .. إلخ.

وإذا أردنا أن نختصر الموضوعات العشرة التي يكشف عنها الإطار الشارح رقم ٢ فإن من الممكن اختصارها إلى فئتين كبيرتين من الموضوعات هما:

- الموضوعات الأساسية أو الأكاديمية.
- الموضوعات التطبيقية.

وتتضمن الطائفة الأولى: مجموعة الميادين الأساسية التي تولى اهتمامها لصياغة القوانين الأساسية للسلوك كما يتشكل من خلال الأنواع المختلفة من المنبهات أو العلاقات بينها. ويمكن بناء على هذا التصور أن نصل إلى خمسة ميادين رئيسية هي:

١ - علم النفس العام أو التجريبي:

وهو الذي يصوغ قوانين السلوك كما يخضع ويتأثر بمجموعة المنبهات الصادرة من البيئة الخارجية الفيزيائية.

٢ - علم النفس الارتقائي:

أو ما يعرف أحياناً باسم علم النفس النمو: وهو الذي يهتم بدراسة السلوك كما يتأثر بالعوامل المتعلقة بالنضوج العضوي، والنمو في مراحل مختلفة عبر أحقاب الحياة المختلفة من طفولة إلى مراهقة إلى رشد وشباب وشيخوخة.

٣ - علم النفس الفسيولوجي:

ويهتم بدراسة السلوك كما يتأثر بالمنبهات العضوية الداخلية للفرد، والعلاقات بينها. وذلك كتأثير إفرازات الغدد، أو نشاط الجهاز العصبي، أو مراكز المخ ونشاطاته المختلفة.

٤ - علم النفس الاجتماعي:

وهو الذي يصوغ قوانين السلوك في علاقته بالمنبهات والمواقف الاجتماعية أو الحضارية على الفرد.

٥ - علم نفس الشخصية:

وهو فرع يولى اهتمامه لصياغة القوانين الرئيسية للسلوك كما يتأثر بالسمات الشخصية، والدوافع الخاصة للأفراد و استعداداتهم المزاجية، وأساليبهم في المعرفة والتفكير.

أما الطائفة الثانية فتتضمن مجموعة الميادين التطبيقية التي تستمر فيها قوانين العلم الأساسية التي تتراكم لنا من خلال بحوث العلماء في الفروع التي تنتمي للطائفة الأولى. وهناك في الواقع ميادين متعددة للتطبيق إلا أن أهم أربعة ميادين تطبيقية هي:

- ٤ - علم النفس الصناعي والإداري: ويهتم بتطبيق قوانين علم النفس في ميادين الصناعة والإنتاج وإدارة الصناعة والإنتاج.
- ٥ - علم النفس الصحي: وهو من الفروع الحديثة التي تهتم بتوظيف القوانين السلوكية في ميدان الصحة الجسمية. من هذا مثلاً توظيف علم النفس في البحث عن وسائل علاجية تستند إلى تعديل أساليب السلوك في حالات ارتفاع ضغط الدم، والسكري، والقرحة.



يستند علماء النفس في دراستهم للسلوك الإنساني على بيانات ووقائع يحصلونها باستخدام المنهج العلمي، وما يحصلونه من معلومات أساسية تطبق بعد ذلك في الفروع التطبيقية من علم النفس بما فيها علم النفس الاكلينيكي وعلم النفس الصناعي، وعلم النفس التربوي

أما المناهج وفن البحث:

فهذه الموضوعات تمثل القاسم المشترك بين كل الميادين. وهي تتعلق أساساً بمنهج الدراسة وأساليبها. صحيح أن كل ميدان قد يتطلب متخصصيه من علماء المناهج والبحث العلمي، إلا أن هناك جانباً مشتركاً بين كل هذه الميادين وهو الدراسة العلمية، واستخدام المنهج العلمي.

(جـ) النظرة العلمية في علم النفس

الآن وقد عرفنا ما هو موضوع علم النفس، وما هو السلوك لا بد لنا من كلمة عن الجانب المنهجي، أي أسلوب الدراسة والبحث. ومن المعروف الآن - وبعد انفصال علم النفس عن الفلسفة - أن علماء النفس مهما اختلفت ميادين اهتمامهم فإنهم يتفقون على اتخاذ المنهج العلمي أسلوباً لدراساتهم. قد يختلفون بالطبع في بعض التفاصيل وفي نظرتهم الفلسفية للمنهج العلمي إلا أنك لن تجد باحثاً أو عالماً نفسياً يرفض أن يوصف بأن نظرتة تخضع للتفكير العلمي، أو أن أفكاره لم تلتزم بما تتطلبه النظرة العلمية.

فما هي النظرة العلمية؟

يقصد بالنظرة العلمية بشكل عام أي معرفة نستخدم في تحصيلها المنهج العلمي (انظر الفصل الثاني لمزيد عن معنى المنهج العلمي). والنظرة العلمية بهذا المعنى تتعارض مع ما يسمى بالنظرة الدارجة أو التفكير الشعبي الدارج. ولكي يتضح لك الفرق بين النظرتين: العلمية والدارجة، سنتجه لعدد من الأمثلة لموضوعات خاصة بالسلوك الإنساني كانت عرضة لبعض الأفكار الشعبية الدارجة ثم أمكن بعد ذلك تناولها بنظرة علمية، وأمكن إخضاعها للبحث العلمي.

النظرة العلمية والنظرة الدارجة:

من أمثلة التفكير الدارج تلك الفكرة القديمة عن الفراسة أي الاعتقاد بأنه يمكن فهم الشخصية والتنبؤ بها من خلال بنا أعضاء جسمه الخارجية كشكل الجمجمة، والأذن، أو حجم الكف، وشكل العينين ... الخ. فيقال أن الشخص الكريم مثلاً ذو كف كبيرة الحجم، وأن الأذنين الكبيرتين يكون صاحبهما مجرمًا فيما بعد، وأن الجبهة العريضة الممتدة إلى الأمام تكون علامة على سعة الخيال، وأن الرأس عندما تمتد إلى خلف تكون علامة على قوة الذاكرة الخ.

وقد شاعت بعض هذه الأفكار عند الفلاسفة اليونانيين، كما روج لها بعض الفلاسفة والكتاب العرب بعد ذلك. وامتد هذا التأثير إلى أوائل القرن التاسع عشر عندما ظهر العالم الألماني "جال" Gall مرجع (١٨١) ودعا إلى ما يسمى بعلم الملكات أو الفرينولوجي^(١).

أراد " جال " أن يكسب هذه الأفكار شكلاً علمياً فرأى أن العقل يتكون من عدد كبير من الملكات أو الوظائف، وأن كل وظيفة يمكن تحديد موقعها في المخ في منطقة معينة منه. وقد أشار "جال" إلى وجود ما يقرب من ٦٠ ملكة عقلية تتوزع على مناطق المخ وأركانته المختلفة. فملكة الذاكرة تقع في مقدمة المخ (أي الجبهة) وكذلك ملكة التخيل. أما العدوان، والمحاكاة، والموهبة الشعرية فلها ملكات تقع في التلافيف الدقيقة من المخ.

أما عن أساس هذه الملكات فإن " جال " يرى أنها موروثية. ويرى فضلاً عن هذا أن نمو أي ملكة من هذه الملكات تترك نتوءات في الجمجمة الخارجية. ولهذا كان "جال" يدعى أن بإمكانه معرفة الملكات القوية لدى الشخص من خلال إحصاء عدد النتوءات الخارجية للجمجمة بطريق اللمس والتدقيق باليد. مرجع (١٨١).

هذا هو التصور الدارج الذي ظل مسيطراً على التفكير البشري كمحاولة لفهم الشخصية الإنسانية، قبل أن يمكن إخضاع هذا الموضوع للدراسة العلمية وبالتالي اكتشاف الخطأ في مثل هذه التصورات الدارجة.

ومن أمثلة التصورات الدارجة أيضاً الآراء التي سادت بعض المراحل التاريخية من المعرفة البشرية عن الفروق بين المرأة والرجل. لقد كان يعتقد - وما زالت بعض هذه المعتقدات تسود الخيال الشعبي حتى الآن - أن المرأة كانت تختلف اختلافاً نوعياً وشاسعاً عن الرجل. فمزاجها أكثر غموضاً منه، وأكثر اضطراباً، وأفكارها تعتبر لغزاً وسراً مستعصياً عن الفهم. والغريب أن كثيراً من الفلاسفة والمفكرين، قد وقعوا في فخ هذه التصورات الغريبة للمرأة، وصاغوا كثيراً من النظريات، بل أن بعضهم حاول أن يكسب نظرياته شكلاً علمياً، من خلال بعض المفاهيم البيولوجية وعلم الوراثة. وهذا الشكل من التفكير الدارج من أخطر أشكال التفكير على الإطلاق، ومن أكثرها مقاومة للتغيير بسبب الشكل العلمي المضلل الذي يصوغ به تصوراتها. ومن أمثلته في تحليل الفروق الجنسية:

(أ) الفكرة التي دعا لها الفيلسوف "هربرت سبنسر" *Spencer* (مرجع ٢٥٨) من أن المرأة والرجل كلاهما يرث تكويناً جسمانياً متشابهاً، ولكن التغير الذي يطرأ عند البلوغ على الجهاز التناسلي في الأنثى يجلب معه وقوفاً مبكراً في تطورها. وعلى هذا فالمرأة عند "سبنسر" رجل ساذج، أو ناقص التطور. وهي تبقى - في رأيه - طوال حياتها أشبه بالطفل وأقرب إلى الطبيعة المتوحشة.

(ب) الفكرة الغربية التي روج لها المحلل النفسي النمساوي الشهير " سيجمند فرويد " *Freud* عن تلك الفروق (مرجع ١٩) عندما ذكر أن: " حظ النساء من النرجسية وحب الذات أكثر من حظ الرجال. وهذا يؤثر في اختيارهن لموضوع حبهن. بحيث أن حاجتهن إلى أن يكن موضوعاً لمحبة الغير أقوى من حاجتهن إلى أن يحببن الغير. وأن ما يتسمن به من زهو وعجب هو إلى حد ما أثر من آثار حسد القضيبي. وهن مدفوعات إلى الغلو في إظهار محاسنهن الجسمية، كما لو كان ذلك تعويضاً لاحقاً عما لديهن من نقص جنسي أصيل. أما ما يظهرن به من حياء فما هو إلا ذريعة تصطنع أصلاً لستر ما بأعضانهن التناسلية من نقص (مرجع ١٩). ويستمر فرويد (مرجع ١٩) بهذا المنطق مفسراً أوجه الخلاف بين المرأة والرجل من حيث عجز النساء عن الابتكار وميلهن للغموض، وتحيزهن، وتوقف قدرتهن على التغيير في سن ميكر (مرجع ١٩). وذلك قبل أن يهتم باكتشاف أن كانت هذه الفروق هي فروق حقيقية بالفعل بين المرأة والرجل.

لقد بينت البحوث الحديثة أن كثيراً من الفروق بين الرجال والنساء فروق مبالغ فيها فيما عدا بالطبع الفروق التشريحية وفرق التركيب العضوي. أما ما يبني على هذه الفروق التشريحية من فروق في الشخصية والمزاج والذكاء وغيرها فقد كان محض افتراضات بعضها تسجّه خيال خصب ولكنه لم يتفق والوقائع التي كشفت عنها بحوث العلماء. صحيح أن بعض الفروق تلاحظ بين الذكور والإناث، لكنها ليست بكاملها مرتبطة بما يسمى بالتركيب العضوي، حيث أننا نعرف الآن أن جانباً كبيراً من جوانب الاختلاف بين المرأة والرجل في بعض جوانب الشخصية وطرق التفكير وأساليب التفاعل بالآخرين إنما تحكمه عوامل أخرى لعل من أهمها التعبير عن متطلبات الدور الاجتماعي وتوقعاتنا من الرجل والمرأة.

وكدليل على أن هذه الفروق بين النساء والرجال تحكمها شروط أخرى أنه أمكن لباحثين نفسيين (مرجع ١٦٥) أن تتفحصا ما يقرب من ألفي كتاب وبحث عن هذه الفروق بين الذكور والإناث بهدف استخلاص ما هو حقيقي ويدعمه البحث، وما هو خرافي تشيعه الأوهام الدراجة. وفيما يلي الفروق التي تبين أنها غير صحيحة ولا يوجد فيها بين الجنسين اختلافات فعلية يعتد بها:

١. لا صحة للفكرة بأن النساء أميل للاهتمام بالناس والمجتمعات بينما الذكور أميل للاهتمام بالأفكار المجردة والأمور غير الاجتماعية.

٢ - لا صحة للفكرة بأن المرأة أكثر استهواء وأكثر قابلية للإيحاء والتأثر من الرجل.

- ٣ - كذلك لا يوجد دليل على أن المرأة تفتقد لدافع الإنجاز وحب التحصيل والعمل الجاد.
- ٤ - أو أنها تفتقر للتفكير التحليلي أكثر من الرجل.
- ٥ - كذلك لا يوجد دليل على أن المرأة أقل ذكاء من الرجل.
- ٦ - ولم توجد أدلة موضوعية تثبت أن المرأة أقل ثقة بالنفس أو أنها أكثر شعوراً بالنقص من الرجل.
- ٧ - ولا صحة كذلك للفكرة بأن المرأة أكثر سلبية من الرجل فكلا الجنسان يتساويان من حيث حب المجازفة والرغبة في اكتشاف البيئة الجديدة إذا ما توفرت لهما الحرية لذلك بشكل متساو.

أما عن الحقائق فقد كشفت البحوث بيقين عن وجود فروق بين الجنسين في الجوانب التالية:

- ١ - الذكور أكثر عدواناً من الإناث في غالبية الحضارات الإنسانية المعروفة، سواء اتخذ العدوان الشكل اللفظي أو شكل العدوان الجسدي الفعلي (مرجع ١٠).
- ٢ - تتفوق النساء على الذكور في القدرات اللفظية التي تتطلب طلاقة لغوية، وقدرة على الفهم، والإبداع اللفظي وتزداد الفروق في صالح المرأة خاصة بعد سن ١١ حتى المراحل الجامعية.
- ٣ - يتفوق الذكور على الإناث في القدرات المكانية، وإدراك العلاقات بين الأشكال والأحجام.
- ٤ - كذلك يتفوق الذكور في القدرات الحسابية ومعالجة الأرقام.

كذلك توجد فروق بدرجة يقينية أقل من الفروق الأربعة السابقة في:

- ١ - مستوى المخاوف والقلق حيث ترتفع النساء عن الذكور.
- ٢ - الحساسية للمسية عند النساء أكثر منها عند الذكور.
- ٣ - يميل الذكور للألعاب التنافسية بينما تميل الفتيات للألعاب التعاونية.
- ٤ - الذكور أكثر حبا للسيطرة من الإناث.
- ٥ - الفتيات أكثر ميلاً للطاعة والانصياع للأوامر والتوجيهات من الأولاد.
- ٦ - النساء أكثر تقبلاً للتقاليد والانصياع لها من الذكور (على الأقل فيما تثبت البحوث في مصر (مرجع ٧، ١٣٤، ١٣٥، ١٣٦، ١٣٧).

ومن الأمثلة الأخرى للتفكير الدارج الاعتقادات التي كان ينسجها الأقدمون عن وجود أرواح أو شياطين خيرة أو شريرة لها القدرة على أن تلج الجسم البشري وتسيطر عليه على نحو ما. وبهذا التصور استطاع الأقدمون أن يفسروا بعض الجوانب الغريبة في السلوك البشري مثل الأمراض النفسية، والعبقرية الفنية. فإذا كانت تلك الأرواح خبيثة وشريرة فهي توجه الإنسان وجهات نفسية وجسمية سلبية فيتكون المرض الجسدي والنفسي. أما أن كانت خيرة ومحمودة فيتكون العبقري في الفن والشعر (مرجع ٩).

ويبدو أن نظرية اللبس الشيطاني سادت التفكير البشري ما قبل التاريخ فيما تدل على ذلك الجماجم المنقوبة المتروكة لنا عبر الحفريات التي تنسب لهذه العصور القديمة. إن الثقوب التي كانت تلاحظ على تلك الجماجم كانت فيما يبدو عملاً مقصوداً بهدف السماح للشياطين المحبوسة بالهروب ومغادرة الجسم.

على أن أوضح ما تركته لنا هذه التفسيرات من آثار على التفكير البشري تلك التصورات التي نسجها الفلاسفة اليونانيون للمبدع أو الشخص العبقري على أنه في حالة لبس شيطاني ولعل أهم ما يعبر عن هذه التصورات تلك العبارة التي أوردها " أفلاطون " في محاوره " أيون " حيث يقول سقراط للشاعر :

" إن الهبة التي تملكها ليست فناً، ولكنها إلهام. إن هناك شيطان يحركك، يشبه تماماً ذلك الحجر الذي يسميه " أوربيدس " مغناطيساً. إنك لست بالصنعة الفنية تشدو أيها الشاعر بل بقوة شيطان الشعر. (عن مرجع: ١٥٧)

لقد بقي هذا التصور للعبقرية حتى القرن التاسع عشر، ومشارف القرن العشرين. ولا يزال كثير من الصحفيين وكتاب الثقافة العامة يكتبون حتى الآن عن شيوع الأمراض الجسمية والنفسية بين العباقرة بصفتها من الأسباب الدافعة والمسببة للخلق والإبداع. ومن المعتقد أن شيوع مثل هذه الأفكار إنما يمثل امتداداً بالفكرة القديمة عن الفنان بأنه مجنون، وبأنه ينتج أعظم إبداعاته بتأثير قوة خارقة للطبيعة، وبعيدة تماماً عن مجال حسه وتحكمه. وهو ما تدحضه الدراسات الحديثة للإبداع كما سنرى (الفصل ١١).

(د) الفروق بين النظرة العلمية والنظرة الدارحة في نقاط

أن الأوان بعد تلك الأمثلة من التفكير الدارج عن السلوك الإنساني أن نتساءل: ماهي أوجه الخلاف بين التفكير الدارج والتفكير العلمي ؟ وكيف تكون النظرة العلمية لتلك الموضوعات؟

إجابة هذين السؤالين تعتبر في الحقيقة بمثابة السياسة العامة التي دفعت لوضع هذا الكتاب. لأن كل فصل من فصوله إجابة بزاوية ما لهذين السؤالين:

أما الآن فعلينا أن نوجه الانتباه لبعض النقاط الأساسية التي تميز التفكير العلمي الذي يستند علي البحث العلمي والمنهج العلمي وذلك الذي يسمى بالتفكير العام او الدارج:



شكل (أ)

يمثل هذا الشكل أحد الطقوس القديمة في علاج المرض العقلي من خلال حركات راقصة (أشبه بالزار) للتخلص من سيطرة الأرواح والشياطين



شكل (ب)

يمثل هذا الشكل جمجمة متقوية بألة حادة للتخلص من الشياطين أو الأرواح الشريرة التي كان من المعتقد أنها تتلبس العقل الإنساني فتحوله إلى الجنون.

من الأمثلة على التفكير الخرافي في علم النفس الاعتقاد الذي كان سائداً في القرون القديمة وبدايات العصور الوسطى بأن المرض العقلي يحدث بكامله تقريباً نتيجة لوجود أرواح أو شياطين شريرة تتلبس الإنسان. وكمثال على هذا الشكل (أ) الذي يصور أحد الطقوس القديمة للتخلص من الجنون من خلال إيقاعات راقصة. وفي الشكل (ب) جمجمة مثقوبة كطريقة استخدامها الأقدمون للسماح بالأرواح الشريرة بالهروب.

١ - قد تكون بعض التصورات الدارجة صحيحة أو غير صحيحة. فقد يكون المجرم كبير الأذن، وقد تكون المرأة ذات عقدة نقص دفين، ويكون العبقري المشبوب الخيال مريضاً نفسياً. لكن العالم لا يعنيه هذا الأمر أساساً. ما يعنيه هو الكيفية التي نتوصل بها لهذه الحقيقة أو تلك. فهو يتساءل بادئ ذي بدء عن الأسلوب الذي توصلنا به إلى تلك الحقيقة أو هذه الواقعة. " إن البدء بالسؤال: كيف نعرف ؟ يحظى اليوم بأهمية أكبر من السؤال: ماذا نعرف ؟ " ... هكذا يقول العالم الإنجليزي والرياضي الفيلسوف " وايتهد Whitehead " مدعماً هذا الفرق بين التفكير العلمي وغير العلمي (مرجع ٢٦).

هذه نقطة الخلاف الأساسية بين التفكير العلمي والتفكير الدارج. التفكير العلمي لا يهتم بالاهتمام بتأكيد التصورات الشائعة بقدر ما يهتم أسلوب الوصول إلى هذه التصورات أي المنهج العلمي وما يشمل من عناصر مثل الملاحظة المضبوطة، والتجربة، والقياس فيما سنرى. أما النظرة الدارجة فتبنى على الخبرة العامة بالحياة والملاحظات العابرة الجزئية دون أن تهتم بما فيها من صدق أو صواب. وقد تكون قوة التقاليد، وجاذبية الشبوع العام للفكرة بين المحيطين من الأسس المقبولة لما نتحمس له من أفكار دارجة.

(٢) وتؤدي النقطة الخلافية الأساسية السابقة إلى نقاط أخرى من الخلاف. فنحن نجزم - وفق التصور الدارج عن بناء استنتاجات دقيقة تساعدنا على التنبؤ بالوقائع المستقبلية. وهذه نقطة أساسية يتطلبها التفكير العلمي: الاستدلال من الماضي والحاضر على المستقبل. فلكي تكون للعلم قيمة ينبغي عليه أن يتنبأ، وأن يستدل من ملاحظاته الدقيقة ووسائله في القياس والتجريب على معالم المستقبل. أما نقص المعلومات، والوقائع في التفكير الدارج فيجعلنا غير واثقين من المستقبل لا نستطيع مثلاً أن نتنبأ مثلاً من ملاحظة الجبهة

العريضة لمجموعة من التلاميذ في إحدى المدارس بأنهم سيكونون فيما بعد من ذوى الخيال المشبوب ومن قادة الفكر والفن.

(٣) التفكير الدارج يقفز إلى التعميم السريع إذ تكفي بضع ملاحظات عن بعض المفكرين والفنانين من أن بعضهم كان يعاني من المرض الجسمي، أو النقص الحسي أو الأمراض النفسية والعقلية حتى يقفز إلى تصور أن العبقرية قرينة المرض والنقص. والتفكير العلمي لا يكتفى بملاحظة أن " طه حسين " و " أبا العلاء المعري " كانا كفيين، أو أن " نيتشه " و " وفان جوخ " كانا مجنونين (أو أقرب للجنون) أو أن حالات من الاكتئاب الحاد كانت تتملك " توماس مان " و " شكسبير " و " كافكا " و " جبران خليل جبران " و " هيمنجواي " (الذي أنهى اكتنايه منتحراً بطلق نارى)، أو أن بعضهم كان فريسة للأمراض الجسيمة كالسل عند " تشيكوف " أو الزهري الذي أصاب " بودلير " و " نيتشه ". التفكير العلمي لا يكتفى بهذه الملاحظات ليضع منها قانوناً أو نظرية، إذ لابد أن تكون الوقائع كافية قبل تبني أي تصور وأن تكون العينات ممثلة - وفق شروط معينة للجمهور الأصلي الذي سنعمم عليه نتائج ملاحظتنا وتجاربنا (انظر المراجع: ٢٦، ٢٧، ٢٨).

من الأمثلة الواضحة على التفكير الذي لم يلتزم بالأسلوب العلمي الاعتقادات التي كان ينسجها الناس في القرن السادس عشر حول إدانة الساحرات. فالساحرة في الشكل (أ) كانت توضع على سلم وتعتبر مذنبه إذا مال السلم على أي جانب وتعتبر بريئة إذا ظل في الوضع المستقيم.



- (٤) مقدمات التفكير الدارج لا تؤدي حتماً إلى الاستنتاجات المبنية عليها. فظهور بضعة من المفكرين أو الأدباء بمظهر التوتر النفسي أو المرض العقلي لا يعني أن المرض سبب من أسباب الإبداع، بل قد يعني العكس: إن المبدع يبدع بالرغم من مرضه وليس بسببه.
- (٥) من السهل أن يقع التفكير الدارج في التناقض. ونعني بالتناقض هنا أن نفس الظاهرة ونقيضها بنفس السبب الواحد. فالجنون كدرجة عليا من درجات الفوضى في التفكير - يفسره شيطان أو روح خبيثة، والعبقرية - كدرجة عليا من درجات التنظيم العقلي والهروب من التشنوش - تفسر بنفس السبب وهو وجود شيطان أو روح. وقد وقعت بعض الفلسفات النفسية في مثل هذا التناقض وذلك كنظرية التحليل النفسي لفرويد التي استخدمت بعض المفاهيم لتفسير الظواهر ونقائضها وذلك مثل مفهوم الكبت الذي ابتكره المحللون النفسيون لتفسير الإقبال الشديد على الجنس الآخر، أو النفور الشديد من الجنس الآخر. ومثل مفهوم تكوين رد الفعل الذي يظهر - فيما يرى فرويد (مرجع ١٩) - في صورة أفعال عنيفة تحدث على نحو لا شعوري وتظهر في الاتجاه المضاد للرغبة المعلن عنها، أو يظهر كمحاولة من الفرد للدفاع عن ميل يعاينه ولكنه يرفضه. فقد استخدم المحللون النفسيون هذا المفهوم في تفسير العدوان الشديد على الآخرين على أنه رد فعل للتربية القاسية لقمع التعبير عن العدوان. وكذلك استخدموه لتفسير ظواهر متعارضة مع العدوان مثل الأدب المفرط بصفته أيضاً رد فعل لأسلوب قاس من التربية.
- وسنرى فيما بعد أن جزءاً كبيراً من سياسة العلماء يتجه أساساً لتجنب هذا التناقض والنقص في التفكير، أو البحث عن شروط إضافية تؤدي إلى ظهور الأفعال ونقائضها في الموقف الواحد.
- (٦) بعض المفاهيم الدارجة التي تتكون بهدف توضيح بعض الظواهر الغامضة تكون هي في ذاتها غامضة وغير مفهومة فائنا لا أعرف مثلاً ماذا يعني مفهوم شيطان الشعر هذا الذي تحدث عنه " أفلاطون ". ولا أعرف ما هو المقصود بمفهوم المرض المفسر للعبقرية.. هل هو مرض جسمي ؟ أم نفسي، أم عقلي ؟ وعلى أي نحو يؤثر في ظهور العبقرية ؟ وما مقدار ما يتوافر منه للشخص حتى يكون عبقرياً ؟ الخ.
- (٧) والتفكير العلمي يتعامل مع أفكار واضحة، ويجعل هدفه امتحان أفكاره، وإعادة التجارب. ولهذا فإن النظرية العلمية تنمو أو تتغير بكاملها أو تستبدل بنظرية أخرى إن ثبت عدم صمودها أمام الوقائع الجديدة. أما الفكر الدارج فلا يهتم بامتحان أفكاره كثيراً. وقد يكون لهذا السبب ثابتاً متصلاً رافضاً لما يخالفه من وقائع. ولهذا من المتوقع دائماً أن تكون الأخطاء المترتبة على

ممارسة التفكير غير العلمي أكبر بكثير من الأخطاء التي ترتبط بممارسة التفكير العلمي ومناهج بحثه. ومن ثم نحتاج للتعرف علي أبعاد الأسلوب العلمي وبعض مناهج البحث فيه كما تمارس في دراسة السلوك الإنساني.

الخلاصة

هناك اعتقادات كثيرة شائعة عن علم النفس أغلبها خاطئ. وتلمس هذه المعتقدات مظاهر متعددة من علم النفس منها تعريفه، وموضوعات دراسته، وأساليبه في البحث. وقد تبينا موضوعيا أهم الأخطاء الشائعة. وقدم هذا الفصل صورة حديثة عن علم النفس من حيث تعريفه وموضوعات دراسته وأساليبه في التفكير. وتعلمنا منه أن علم النفس هو العلم الذي يدرس السلوك الإنساني دراسة علمية بهدف الوصول للقوانين التي تحكمه. وتعلمنا منه أيضاً أن السلوك يعبر عن أي نشاط داخلي أو خارجي يصدر عن الكائن. وانطلاقاً من هذا المنطلق عرضنا لأهم القطاعات السلوكية التي يدرسها علماء النفس المعاصرون وهو ما أدى إلى تبلور الفروع الأساسية من علم النفس والفروع التطبيقية.

وعرضنا لمعالم النظرة العلمية في علم النفس وأوضحنا أنها تعتمد على الملاحظة الدقيقة والقياس والتجريب وهي في هذا تختلف عن النظرة الشعبية الدارجة التي تعتمد على الخبرة العامة، والتعميم السريع وسنعرض فيما بعد للمزيد من التفاصيل عن الخصائص المنهجية التجريبية والقياس في علم النفس (انظر الفصل الثاني).

الفصل الثاني معالم المنهج والنظريات العامة في علم النفس

- (أ) **مسلمات المنهج العلمي :**
وجود نظام بين الوقائع والقابلية للتفسير.
أسلوب المعرفة أهم من ماذا نعرف.
- (ب) **مناهج البحث العلمي:**
١ - المنهج التجريبي والتجربة النفسية:
تعريف التجربة ونموذج تفصيلي من تجارب علم النفس.
عناصر التجربة:
• وجود ظواهر تحتاج للإستكشاف.
• التغيير المنظم في المتغيرات.
• ضبط المتغيرات وطرق الضبط.
- ٢ - المنهج الارتباطي.
- (ج) **أدوات البحث العلمي:**
• الاستبيانات أو الاستخبارات والمقاييس - المقابلة.
- (د) **ثلاث مراحل كبرى في تاريخ علم النفس :**
• المرحلة الفلسفية - المرحلة الفسيولوجية - مرحلة الاستقلال.
- (هـ) **الاتجاهات النظرية العامة لعلماء النفس:**
١ - الاتجاه السلوكي. ٢ - التحليل النفسي.
٣ - الاتجاه المعرفي. ٤ - الاتجاه الوجودي.
٥ - الاتجاه الإنساني.
- (و) **كيف نتعامل مع المدارس المختلفة لعلم النفس؟**
(المنهج التوفيقى وتكامل المعرفة)

الفصل الثاني معالم المنهج والنظريات العامة في علم النفس

(أ) مسلمات النظرة العلمية للسلوك

يسلم عالم النفس بإقدامه على دراسته للسلوك الإنساني – أو الحيواني – يسلم منذ البداية أن للسلوك منطقاً منسجماً ينتظم من خلاله، فإذا حدث هذا الانتظام حدث السلوك. لهذا نجد أن من

أول المسلمات التي تنطلق منها النظرة العلمية للسلوك الإنساني، هي أننا بصدد موضوع قابل للتفسير، بمعنى أن هناك أسباب تحكمه وشروط تستلزم حدوث سلوك معين أو عدم حدوثه.

ومثل هذا الهدف – أي التعبير عن المنطق الصحيح لواقع العلاقات بين الأشياء – هدف مشترك بين كافة العلوم. بل يمكن القول بأن صراع العلماء على مر التاريخ هو صراع ينطلق من هذا الهدف: أي الوصول إلى صياغة (أي قانون أو نظرية) تصف على نحو دقيق وواقعي ما يحدث بين ظاهرة ما وبعض الشروط المحددة لها، بطريقة تجعلنا قادرين على التنبؤ المضبوط. فعالم البيولوجيا مثلاً يجاهد لكي يصل إلى الشروط التي تحكم مثلاً نمو ساق نباتية نمواً قوياً. وكل محاولاته التي تقوم على تعريض هذه الساق لشروط معزولة كاشعة الشمس، أو نوع من التربة، أو كمية من الهواء، أو نوع جديد من السماد، هي في الحقيقة محاولة للوصول إلى قانون دقيق يصف الشروط الملائمة للنمو العضوي. فمس على هذا أيضاً ما يفعله علماء الكيمياء، أو الفيزياء أو الفلك، إنك مهما قلبت فيما يفعلوه ستجد أن هذا الهدف يقفز كسياسة عامة لهم جميعاً.

كذلك عالم النفس – الذي يلتزم بالنظرة العلمية للسلوك – يوضح مثلاً من خلال التركيز على البيئة الخارجية الاجتماعية أو الفيزيائية، أو البيئة الداخلية

العضوية أو الشخصية، الشروط التي تجعل منا قادرين على الإبداع والتفكير أو الاتفعال، أو الإدراك، أو غيرها من مظاهر السلوك الإنساني في الصحة والمرض.

أما المسلمة الثانية فهي أسلوب المعرفة. وقد أشرنا في الصفحات السابقة إلى أن المعرفة بالظواهر وتفسيرها ليس في الحقيقة نقطة خلافية بين التفكير الدارج والتفكير العلمي. لأن تفسير الظواهر هدف إنساني أساسي، ويراه بعض العلماء حاجة إنسانية عامة توجد حيث يوجد إنسان أو أشياء غامضة تحتاج للتفسير والإيضاح.

لكن ليس كل تفسير لظاهرة غامضة علم. وما يميز التفسير العلمي عن غيره هو أسلوب العالم في هذا التفسير لا أكثر ولا أقل: أي المنهج العلمي.

فما هي العناصر المكونة للمنهج العلمي؟

يمكن علي الأقل أن نحدد منهجين رئيسيين يستخدمهما علماء النفس في ملاحظاتهم للظواهر السلوكية وهما:

١. التجربة العلمية (مرجع ٤٢).
٢. القياس والمنهج الارتباطي (مرجع ٨٣).

ولكل طريقة منهما مزاياها وعيوبها. غير أنه ينبغي علينا قبل الدخول في هذه التفصيلات أن نوضح المقصود بكلتا الطريقتين.

(ب) المنهج التجريبي والتجربة النفسية

لنفرض أن عالم النفس الحديث تعرض لنفس التصور الدارج عن الفروق بين المرأة والرجل. وأراد أن يمتحن بعض التصورات الشائعة عن المرأة بأنها شديدة القلب الوجداني. لإثبات صحة هذا التصور بطريق التجربة فإنه يحتاج لتعريض مجموعة من النساء في مقابل مجموعة من الذكور لعدد من المواقف من شأنها إثارة السلوك المتقلب. ثم يفحص العالم بعد هذا كلتا المجموعتين، ويقارن بينهما من حيث السلوك الناشئ الذي يسمى القلب الوجداني.

وقد تكون المواقف التي يستخدمها العالم لإثارة هذا السلوك من خلال تطبيق اختبار للقلب الوجداني على كلتا المجموعتين، وقد تكون في اصطناع مواقف أقرب إلى مواقف الواقع كأن يلاحظ حماس المجموعتين للتعاون في تجربة نفسية ثم يلاحظ مقدار التغير النفسي الذي يطرأ على مجموعة الإثاث في مقابل مجموعة الذكور في الفترات المختلفة من التجربة. فيلاحظ مثلاً أن حماس الإثاث يفتر تدريجياً وبسرعة أكبر من الذكور ويستنتج من هذا أن التصور الشائع بأن المرأة متقلبة وجدانياً تصور صحيح، لأنه اتخذ الحماس وتبدده السريع كمقياس للقلب الوجداني (وبالطبع قد يكون التصور غير صحيح إن لم يلاحظ فروقاً بين الذكور والإثاث في هذه الخاصية).

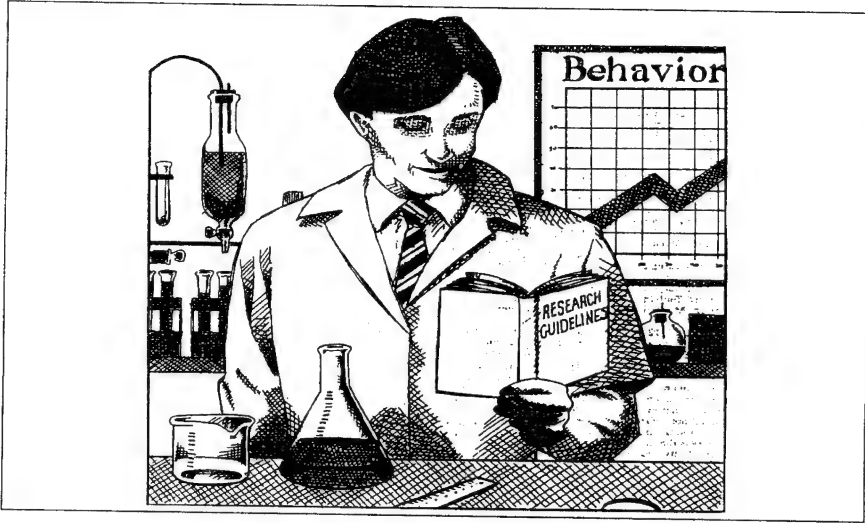
في المثال السابق يتبلور تعريف التجربة العلمية في أنها: موقف أو (مواقف) أقرب إلى مواقف الواقع، تصنع بمهارة ويعرض لها الأشخاص بطريقة تسمح بإثارة السلوك ثم يلاحظ هذا السلوك الناشئ لهؤلاء الأشخاص ويقارنهم بغيرهم من الأشخاص الذين لايتعرضون لنفس الموقف أو نفس الظروف.

هذا هو التعريف العام للتجربة العلمية، غير أنه دائماً ما توجد شروط أساسية يجب أن تتحدد مقدماً في ذهن الباحث قبل الدخول في إجراء أي تجربة. ولكي نتبين تلك الشروط معاً عليك أن تستعرض بتمعن النموذج التفصيلي لتجربة الإدماج في أداء الدور المسرحي عند ممثلي المسرح في الإطار الشارح (رقم ٣)، ففي هذا النموذج تتركز غالبية الشروط الرئيسية للتجربة العلمية في علم النفس.

فمن خلال النموذج المبين في الإطار الشارح (رقم ٣) يمكن لنا أن نستخلص المغزى الأساسي للتجربة السيكولوجية على أنها – كغيرها من التجارب في الميادين الطبيعية – تتضمن أحداثاً واقعة تحت ظروف معينة يستبعد فيها أكبر قدر ممكن من المؤثرات الخارجية، بحيث تمكن ملاحظة التغير في السلوك ملاحظة دقيقة، وبالتالي التوصل إلى مابين الظواهر من علاقات.

ومن خلال هذا التعريف يمكن أن نحدد ثلاثة عناصر أساسية يجب أن يتضمنها أي تصميم تجريبي وهي:

- ١ - وجود ظواهر أو متغيرات تحتاج للإستكشاف.
- ٢ - التغير المنظم في المتغير المستقل مع ملاحظة نتائج ذلك على السلوك.
- ٣ - ضبط المتغيرات وفيما يلي كلمة مختصرة عن كل عنصر منها:



شكل (٣)

بالرغم من أن علماء النفس لا يقيمون معرفتهم بالسلوك وقوانينه باستخدام نفس أجهزة المعامل الطبيعية والكيميائية، فإنهم يستخدمون مناهج علمية وإجراءات لاتقل دقة أو صرامة عن مثيلاتها في العلوم الأخرى.

- ١

- (*) independent variable.
(**) dependent variable.
(***) how much

٢ - العنصر الأول للتجربة العلمية يتمثل في محاولة إستكشاف علاقة، أو علاقات بين الظواهر والمتغيرات: أيها السبب وأيها النتيجة ؟ ويعتبر الفرض الذى تبدأ به التجربة تخميناً لتلك العلاقة، بحيث تأتى التجربة بعد ذلك إما مؤكدة أو داحضة أو موحية بتعديل هذا التخمين. ففي تجربة " ناتادزى " نجد أن الفرض الذى بدأ به هو وجود علاقة إيجابية بين الاندماج في أداء الدور المسرحى وسرعة تكوين إطار عقلى ملائم للشخصية التى يمثلها الشخص. ويسمى المتغير الذى نحاول أن نستكشف تأثيره (وهو سرعة تكوين إطار عقلى في تجربة ناتادزى) المتغير المستقل^(*)، أما السلوك أو الاستجابات التى نحاول أن ندرس ما يحدث بها من تغير فتسمى المتغير التابع^(**). التغيير المنظم في المتغير المستقل: يهتم المجرى العلمى اهتماماً بالغاً بتحديد مدى التغيير الذى يطرأ على السلوك نتيجة للتغيير الكمي في المتغير المستقل. بعبارة أخرى " كم *** " من المتغير المستقل مطلوب لإثارة " كم " من المتغير التابع. والمسئلة الرئيسية وراء هذا الهدف أن كثيراً من العلاقات بين الأشياء تتغير من خلال التغيير الكمي فى عناصرها.

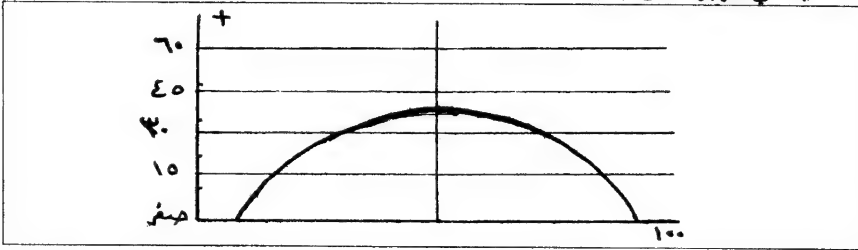
ويتجه الاهتمام بالتغيير الكمي فى التجربة العلمية إلى التحكم فى إظهار درجات تدرجية من المتغير المستقل ثم ملاحظة التغير الكمي الذى يطرأ على المتغير التابع. وبالتالي نستطيع أن نحدد إلى أى مدى تعتمد الظاهرة - الطبيعية أو السلوكية - على المتغير المستقل وتحت أى درجات يبلغ التأثير حده الأقصى.

بعبارة أخرى، فإن المجرى العلمى فى العلوم البيولوجية لا يتكفى مثلاً بالقول بأن أشعة الشمس ضرورية لنمو النباتات بل مطلوب منه التغيير التدرجى فى كميات الحرارة الشمسية لكي يكتشف الحد الملائم من الأشعة الشمسية المطلوبة للنمو الجيد والحد الذى قد ينتهي بساق نباتية إلى توقف النمو أو الاحتراق.

و أمكن بفضل هذه المناهج العلمية والتجربة اكتشاف حقائق طريفة فى علم النفس منها على سبيل المثال لا الحصر:

أ. أن الدافع مطلوب للنجاح والكفاءة فى النشاطات العقلية وحل المشكلات المستعصية. لكن الزيادة المتطرفة فى الدافع مثلها مثل نقص الدافع قد تؤدى إلى نتائج عكسية عن الكميات المتوسطة من الدافع، فزيادة الدافع تستشير قدراً مرتفعاً من التوتر يعوق التركيز واستثمار الجهد العقلى المطلوب للكفاءة فى حل المشكلات. وبالمثل فإن انخفاض الدافع قد يصل بالإنسان إلى مستوى من الركود وانخفاض

المهمة بشكل لا يستثير الحاجة للعمل ومواصلة الجهد العقلي المطلوب في النشاطات العقلية مثل الإبداع وحل المشكلات (انظر المرجع ٨). ويبين الشكل البياني (الشكل ٢) تصوراً للعلاقة بين الدافع والكفاءة العقلية (كما تظهر في الأداء على عدد من الاختبارات التي تتطلب التفكير في بعض الحلول للمشكلات العقلية. ومن هذا الشكل يتبين أن الدرجة المتوسطة من الدافع هي التي تكون مصحوبة بأكبر قدر من الكفاءة. ولهذا تسمى هذه العلاقة بين الكفاءة العقلية والدافع علاقة منحنية^(*) وليست مستقيمة^(**) (انظر المرجع ٤٢). بمعنى أن الزيادة المطردة للدافع عن درجة الصفر تصحبها زيادة في الكفاءة ولكن إلى درجة معينة تبدأ بعدها الكفاءة العقلية في الهبوط من جديد.



(شكل ٢)

مستوى الدافع

العلاقة المنحنية بين الكفاءة العقلية والدافع تعني أن الدرجة المرتفعة من الدافع مثلها مثل الدرجة المنخفضة تقلل من الكفاءة العقلية ولكن الدرجة المتوسطة من الدافع هي التي تكون مصحوبة بزيادة في الكفاءة العقلية.

(ب)

(*) Curvilinear.

(**) Linear

المثال الثاني يمكن أن يستخلص من تجارب أبنجهاوس المبكرة عن الذاكرة. لقد اكتسبت تجارب هذا العالم أهميتها بفعل التحكم الكمي النظم بين الذاكرة "كمتغير سلوكي) والشروط التي تحكمها، واستطاع من خلال تجاربه أن يكشف عن عد من قوانين الذاكرة. وقد استهدى عالم نفسي آخر لاحق لابنجهوس هو " كروجر " *Kroger* بنفس المبادئ (مرجع ١١٠) فأجرى تجربة لكي يدرس أثر المعنى واللامعنى في مقاطع لفظية على قوة التذكر مفترضاً أن الأشياء التي لها معنى يمكن تذكرها بسهولة أكثر. وقد تحقق من ذلك بالفعل. لكن ما أثار اهتمام كروجر *Kroger* - وهو العالم الذي يتحدث عنه بهذا الصدد - هو عدد مرات تكرار وإعادة المقاطع التي لها معنى حتى تصل إلى حفظها حفظاً جيداً. لقد استطاع كروجر من خلال التحكم التدريجي في مقادير تكرار المقاطع التي لها معنى أن يصل إلى أحد القوانين الرئيسية للتذكر ومؤداه:

" إن مزيداً من الحفظ للمادة اللفظية التي لها معنى حتى حوالى ٥٠% يكون مفيداً خصوصاً في التذكر بعد مئدة طويلة نسبياً. أما أن يزيد الحفظ أكثر من ٥٠% فإن الفائدة تكون أقل. بعبارة أخرى، فإن تمرينات التكرار وزيادة الحفظ لا تؤدي إلى زيادة التذكر هكذا بلا حدود" (مرجع ١١٠).

طرق تحقيق التعبير المنظم في المتغير المستقل:

يمكن أن يتم التحكم في المتغير المستقل بطرق منها:

١ الإظهار التدريجي لكميات متفاوتة الشدة أو العدد من المتغير المستقل كأن نحاول دراسة تأثير الضوء على انقباض " إنسان " العين، بتعريض العين لكميات من الضوء تزداد تدريجياً وفق مقاييس القوة الكهربائية وهي الفولت. أو أن ندرس تأثير كمية المادة على الحفظ من خلال إعطاء قوائم لفظية متفاوتة الأطوال. (بعضها مثلاً يتكون من ٥ كلمات تزداد تدريجياً حتى تصل لقوائم من ٤٠ كلمة) ثم نتلوها على بضعة أفراد مرة تلو الأخرى حتى يمكنهم حفظها ثم نلاحظ عدد المرات المطلوبة لحفظ كل قائمة. وبالتالي نستطيع أن نستنتج تأثير الطول في القوائم على الحفظ.

٢ ومن طرق تحقيق التعبير المنظم تكوين مجموعات متنوعة من الأشخاص بحسب درجاتهم على أحد المقاييس، أو على حسب خضوعهم لجوانب من المتغير المستقل. وذلك كما في تجربة "ناتادزي" في الإطار الشارح (رقم ٣

(وفي محاولته لتحقيق درجات من الاندماج المسرحي الجيد بإحضار ٨ عينات تبدأ بالممثلين الممتازين (الذى يعتقد في نجاحهم القوى فى هذه الخاصة) وانتهاء بالمجموعة الكوميدية (التى يعتقد عدم نجاحها فى الاندماج بسبب اتجاههم النقدى نحو الشخصية التى يقومون بتمثيلها).

إطار شارح هل يميل المبدعون للاختلاف والشذوذ؟ (مثال لاستخدام التجربة فى دراسة الإبداع)

كمثال لاستخدام المنهج التجريبي دراسة قام بها المؤلف لتحديد ما يتركه التفكير الابتكارى والإبداعى على الشخص من رغبة فى الاختلاف عن المحيطين به فى السلوك والتصرفات اليومية (مرجع ١). لقد كان من المتوقع أن زيادة الميول الإبداعية والتفكير الابتكارى عند شخص معين، يجعله ميالا للفردية والاستقلال وبالتالى سيكون ميالا لعدم المجازاة، وميالا لإظهار الاختلاف فى تصرفاته اليومية وأنماط سلوكه اليومى المعتاد. ولهذا أعطينا عدداً من اختبارات الإبداع (انظر الفصل ١١ عن نماذج من هذه الاختبارات) لعينات من الطلاب. ثم قسمنا الطلاب إلى ثلاث مجموعات على حسب درجاتهم: المرتفعون فى الإبداع والابتكار والمتوسطون والمنخفضون. وتبين لنا أن التعبير عن مظاهر الاختلاف عن الجماعة، والمخالفة، والفردية، وعدم المجازاة (فى عدد من المقاييس التى أعطيت للمجموعات الثلاث) تظهر فقط عند المتوسطين، فى درجة الإبداع وتنخفض عند المنخفضين، وتظهر لدى المرتفعين علامات عكسية تدل على ارتفاع فى الميول الاجتماعية، والمجاملات والتوحد بالجماعة. لقد استطعنا من خلال هذه التجربة ومن خلال التحكم فى درجات من المتغير المستقل بتقسيم المبدعين إلى ثلاث مجموعات بحسب درجاتهم أن نثبت أن الفكرة الشائعة عن المبدعين بأنهم يميلون للشذوذ الاجتماعى غير صحيحة، وإن ظهر ذلك فإنما يكون مرتبطاً بالمستويات المتوسطة من الإبداع (مرجع ٨).

ومن الطرق الشائعة بين الباحثين القيام باستبعاد كافة المتغيرات فيما عدا المتغير المستقل. ويتم هذا الاستبعاد بطرق متعددة من أهمها تعريض شخص أو جماعة للمتغير المستقل وتسمى بالجماعة التجريبية، وعدم عرض المتغير المستقل في مجموعة أخرى تسمى المجموعة الضابطة، ثم يقارن بعد هذا بين المجموعتين في المتغير (أو المتغيرات) التابعة.

فإذا أردنا أن نمتحن التصور القائل أن النساء سرعات الإحباط، فإننا قد نعرض مجموعة من الإناث لموقف يستثير الإحباط (بأن نعطيهن مثلاً اختباراً للدكاء ثم نخبرهن أن من السهل عليهن أن ينتهين من الإجابة خلال ٥٠ دقيقة، ولكن وبعد مرور ٢٠ دقيقة نخبرهن أن الوقت المسموح به قد انتهى). ثم نلاحظ الإحباط عليهن نتيجة لهذا الموقف سواء بالملاحظة الدقيقة ورصد التعليقات اللفظية التي تصدر منهن نتيجة لهذا أو بإعطائهن مقياساً للإحباط. وقد نجد أن هناك ما يدل على العدوان منهن (كالاحتجاج أو الاستنكار) على المجرى نتيجة لإحباط دافع الإحجاز. هل يمكن أن نستنتج من هذا أن فرضنا صحيح وهو أن الإناث أسرع إحباطاً من الذكور؟ الحقيقة لا، إذ ما يدرينا بأن هذا لا يسود بين الذكور أيضاً. لهذا نحتاج لمجموعة من الذكور (ضابطة) نعرضها لنفس الموقف ونلاحظ استجاباتهم ونرصدها ونقارنها بمجموعة الإناث، ثم نقرر بعد هذا أي المجموعتين أقدر على تحمل الإحباط أو عدم التحمل.

لكن يجب أن تكون مجموعة الذكور متماثلة مع الإناث فيما عدا التعرض للموقف الإحباطي الذي تدرس تأثيره على السلوك. فهذا شرط ضروري لتحقيق مزيد من الضبط لإثبات أن التغير راجع للفروق الجنسية. ومن المتغيرات التي يراعى فيها تكافؤ المجموعتين عادة: السن والمستوى التعليمي، والطبقة الاجتماعية، ووقت إجراء التجربة.. الخ. تصور مثلاً أننا لم نسو بين المجموعتين في المثال السابق من حيث العمر فكان متوسط العمر في مجموعة الإناث أعلى من الذكور، ووجدنا بالفعل أن الإناث يظهرن قدراً أكبر من العدوان نتيجة للإحباط. هنا أيضاً لا أستطيع القول أن الإناث أقل قدرة على تحمل الإحباط. فلماذا لا يكون هذا راجعاً إلى تأثير زيادة العمر في مجموعة الإناث؟

ومن الأمثلة على استخدام هذا النوع من الضبط ما نلاحظه في تجربة "ناتادزي" (مرجع ٨) من حيث المقارنة بين ممثلي الدرجة الأولى المحترفين وغيرهم من حيث مستوى نجاح كل منهم في تكوين إطار عقلي يلائم الشخصية التي يقوم الممثل بتمثيلها. فبدون وجود مجموعات ضابطة لم

يكن بالإمكان لنواتذرى أن يستنتج أن النجاح فى التمثيل يرتبط بسرعة تكوين إطار عقلى ملائم للشخصية المتخيلة (مرجع ٨).

طرق أخرى لتحقيق الضبط :

يستحيل أحياناً (أو يصعب) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتتعد المتغيرات التى يجب ضبطها فى كلتا المجموعتين. ولهذا يلجأ المجرّبون لطرق أخرى لتحقيق الضبط بين المتغيرات منها: المقارنة بين سلوك الجماعة الواحدة قبل الخضوع للمتغير التجريبى (المستقل) وبعد الخضوع له.

ومن الأمثلة على هذا النوع من الضبط تجربة أجراها باركر ودمبو (Barker, Dembo & Lewin) عن تأثير الإحباط على لعب الأطفال (عن ٢١٨) فقد أخذ المجرّبون مجموعة من الأطفال ووضعوا كل واحد منهم منفرداً فى حجرة صغيرة بها مجموعة من اللعب البسيطة والدمى. وكان يسمح لكل طفل بلعب حر لمدة نصف ساعة. وفى خلال هذه الفترة كانت تسجل التغيرات على سلوك الطفل (من قبل ملاحظين لا يراهم الأطفال) من حيث اتجاه اللعب للبناء لا للهدم. وكان يتم تقدير النزعة البنائية " فى لعب الأطفال يجمع بعض المظاهر السلوكية الدالة على ذلك بما فى ذلك قدرتهم على استخدام الخيال والتصور ذهنى والتنظيم واتجاه النشاط نحو سلوك جيد مرتبط بأهداف معينة منظمة فى الموقف.

وبعد تقدير درجة كل طفل فى نزعته نحو اللعب البنائى بالشكل السابق، تم نقل كل طفل على حدة إلى مكان آخر من نفس الحجرة بها مجموعة من اللعب الأكثر جاذبية من اللعب فى المجموعة الأولى. ثم سمح لهم باللعب بها. وفى أثناء اندماجهم فى اللعب اصطنع المجرّبون موقف إحباط بأن قاموا بإبعاد الأطفال، وإيقافهم عن اللعب فجأة. وقادوهم للمكان السابق من الحجرة. وأغلقوا مجموعة اللعب الجذابة فى باب زجاجى يسمح للأطفال بالإستمرار فى مشاهدة هذه اللعب لكن دون لمسها، وأن يستمروا فى اللعب بالدمى غير الجذابة. وفى أثناء هذا الموقف تم من جديد ملاحظة النزعة البنائية للأطفال بنفس الطريقة السابقة. وكان يقارن بين سلوك الأطفال من حيث مقدار النزعة البنائية قبل التعرض للإحباط وبعد التعرض له. ودلت التجربة بالفعل أن سلوك الأطفال يتضاءل فى نزعته البنائية تحت تأثير الإحباط فضلاً عن ظهور مظاهر انفعالية شاعت بين الأطفال نتيجة للإحباط مثل القلق والتشنجات والعيول، أو محاولة كسر الباب أو الأثاث، فضلاً عن تناقص الحوار الودى مع المجرّب، واختفاء المرح، وشيوع الاكتئاب والحركات القلقة والعدوانية كالضرب والركل والإتلاف، والكلام بأصوات مرتفعة والصراخ.

في هذه التجربة اتخذ الفرق بين درجة الفرد على المتغير التابع " النزعة البنائية والسلوك المتزن " قبل التعرض للمتغير التجريبي (الإحباط) وبعده مقياساً للتغير على السلوك. وبهذا نتغلب على مشكلة الوصول إلى عينة ضابطة بنفس مواصفات العينة التجريبية.

غير أن من عيوب هذا التصميم القبلي – البعدي ^(*) أنه اقتصر على بعض المتغيرات المستقلة. فهناك كثير من المتغيرات المستقلة يصعب تحديدها بدراسة بعدية دون أن نفقد منها. لنفرض إننا أردنا المقارنة بين تأثير أسلوب المحاضرة وأسلوب المناقشة على فهم وتعلم موضوعات في علم النفس العام مثلاً. فبان إلقاء الموضوع بشكل محاضرة، ثم إقاؤه بشكل مناقشة بعد ذلك لن يسمح بالعزل الجيد للمتغيرات التي قد تفسد من هدف التجربة كتدخل عامل الألفة بالموضوع نتيجة لإلقائه أولاً، (محاضرة أو مناقشة) ثم إعادته بالشكل الآخر بعد ذلك، وقد يكون الحل لهذا مثلاً أن نختار موضوعين من موضوعات هذا العلم متكافئين في الصعوبة والوقت المطلوب لفهمهما. ولكن هذا هو نفس الحل الذي تقدمه فكرة المتغير التجريبي والمتغير الضابط كما سبق وأن شرحنا.

لهذا تتجه بعض التصميمات التجريبية الجيدة للجمع بين الفكرتين: القبليّة والبعديّة وفكرة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية. وكمثال على ذلك التجربة التي قام بها شلورف *Schlорff* (١٥) بهدف زيادة التسامح نحو الزوج:

استخدم المجرب مجموعتين من الطلاب روعى فيهما التكافؤ في العمر، والقومية، والذكاء والاستقرار الوجداني. عرضت أحدهما لبرنامج من المحاضرات (١٥ محاضرة بواقع ٤٥ دقيقة للمحاضرة) عن مساهمات الزوج في الحضارة، ودورهم في البناء الاجتماعي وتاريخهم. وقد بدأت التجربة بتطبيق مقياس للمتعبص ضد الزوج والتباعد الاجتماعي عنهم عند المجموعتين. ثم قارن المجرب بعد هذا بين المجموعتين وباستخدام نفس المقياس. فلاحظ أن المجموعة الضابطة (أي التي لم تتعرض لبرنامج المحاضرات) استمرت بنفس اتجاهها المتعصب نحو الزوج. أما المجموعة التجريبية فقد ارتفعت لديها مرتبة الزوج ارتفاعاً جوهرياً نتيجة للمحاضرات.

(*) Before-after.

هكذا إذن يمكن تحقيق الضبط التجريبي. هناك بالطبع طرق أخرى (أنصح القارئ المهتم بهذا الموضوع أن يطلع عليها في المراجع رقم ٢٨، ٤٢، ٨٠، ١١٠، ١٤١). ونكتفي كنتيجة عامة بالقول أن الضبط التجريبي ماهو إلا محاولة للتكيف للتعقد الموجود في الظواهر باستبعاد كافة الشروط التي قد تؤثر في السلوك مع التحكم في متغير واحد مستقل (أو أكثر) بحيث تكون النتائج التي نلاحظها على أكبر درجة من الدقة واليقين. والمنهج التجريبي بهذا المعنى يعبر عن عملية خلق تحتاج لكل مهارات الباحث على الحكم الجيد والتخطيط السليم والإبتكار.

(ج -) المنهج الارتباطي والقياس النفسي

إذا كان الهدف من التجربة هو تحديد العلاقات بين الظواهر بالكشف عن أيها السبب وأنها النتيجة، فإن الهدف من المنهج الارتباطي هو اكتشاف أنواع العلاقات بين الظواهر المختلفة، تاركا للمنهج التجريبي بعد ذلك استكشاف علاقات السبب والنتيجة بين الظواهر والمتغيرات المختلفة. بعبارة أخرى فإن المنهج الارتباطي يكتفي بتحديد ما إذا كانت توجد علاقة ما بين المتغيرات أو لا توجد ولكنه لا يستطيع – إلا بالتعاون مع التجربة – تحديد العلاقة السببية بين المتغيرات فيما بينها أي أي منها السبب وأنها التابع. فعندما نجري دراسة باستخدام المنهج الارتباطي عن العلاقة بين الرغبة في النجاح والتفوق والتحصيل الدراسي فقد نكتشف أن هناك علاقة إيجابية بينهما أي أنه كلما ارتفعت رغبة التلميذ في النجاح كلما ارتفعت رغبته في الجد والتحصيل.

ولكن لا يجب أن نستنتج من وجود ارتباطات بين المتغيرات وجود علاقة سببية بينهما، أي أن نستنتج في المثال السابق أن الرغبة في النجاح هي السبب وأن التحصيل هو النتيجة. فقد يكون العكس صحيحاً أيضاً، وقد يكون كلاهما نتيجة لسبب آخر، هو مثلاً ارتفاع مستوى الذكاء أو الحاجة للتفوق على الآخرين. إن وجود ارتباط يعرفنا فقط أنهما (النجاح والتحصيل) ظاهرتان متلازمتان في الحدوث. أما إن شئت أن تعرف أيهما السبب أو النتيجة، فهذا متروك لتجربة أو لعدد أكبر من التجارب التي يمكن التحكم من خلالها في المتغيرات بالطرق التي عرضنا لها من قبل.

أدوات البحث العلمي المستخدمة في الدراسات الارتباطية:

إذا كانت وسيلة المنهج التجريبي هي التجربة، فإن وسيلة المنهج الارتباطي هي استخدام المقاييس لقياس الظواهر والمتغيرات المدروسة، ومعاملات الارتباط بينها.

القياس والمقاييس النفسية:

لكي نكتشف وجود علاقة بين ظواهر أو سمات أو جوانب سلوكية أو بينية مختلفة لابد - بادئ ذي بدء - أن تكون لدينا سبل لتقدير هذه الجوانب. إذا أردت مثلاً أن اكتشف العلاقة بين الذكاء والتحصيل الدراسي فإني يجب - إن شئت لأحكامي أن تكون على قدر كبير من الدقة - أن أحدد بالضبط المقادير التي يوجد بها الذكاء وما يصحب ذلك من مقادير في التحصيل الدراسي. ولهذا يعتبر القياس النفسي من العلامات البارزة في التطور العلمي بعلم النفس الحديث.

وإن شئت تعريفاً لما يعنيه مفهوم القياس فإن أبسط وسيلة لذلك أن نتصوره كاختبار مدرسي موضوعي يعطيه أحد المدرسين في مادة معينة. ولكن المقياس النفسي يختلف عن الاختبار المدرسي في عدد من الخصائص. فالمتطلبات الموضوعية للمقاييس متنوعة وتحتاج لإثباتها لجهد كبير. فضلاً عن هذا، فإن الاختبارات المدرسية تكون الإجابة عنها إما صحيحة أو خاطئة. بينما لا تتطلب المقاييس النفسية ذلك إلا في بعض الحالات. فغالبيتها مقاييس الشخصية لا تكون عنها الإجابة صحيحة أو خاطئة بالضرورة، لأن الهدف من الإجابة يكون تحديد الخصائص المزاجية أو الدافعية للشخصية وليس لتقدير الصحة والخطأ في هذه الجوانب.

شروط المقياس النفسي الجيد:

المقياس النفسي الجيد يجب أن تكون بنوده ممثلة للسلوك المراد قياسه. فمقياس لسمعة معينة في الشخصية كالقلق يجب أن تكون بنوده ممثلة للتنوعات المختلفة التي يظهر بها القلق (انظر ٣، ٦). والمقياس الجيد يجب أن يتميز بالموضوعية أي بإمكانية تقدير مدلولاته دون غموض، كذلك يجب أن يكون تصحيحه ملتزماً بهذا الشرط.

ويجب أيضاً أن يتضمن المقياس الجيد معايير للجماعات المختلفة. فالإجابة على الاختبار والحصول على درجة معينة فيه لا تعنى أى شئ إلا إذا كانت هناك متوسطات (أو معايير) للجماعات المختلفة تقارن على أساسها درجات الفرد. ولهذا يجب تطبيق الاختبار - قبل استخدامه في قرارات مهمة خاصة بالفرد - على عينات ضخمة تمثل الجمهور الأصلي. وبناء على ذلك يتم إعداد المعايير التي تصبح بعد ذلك مرجعاً تفسر في ضوءه الدرجات الفردية.

وفضلاً عن الموضوعية والتقنين والمعايير هناك شرطان هامان آخران هما: الصدق أو المصادقية والثبات.

فلكى يكون المقياس جيداً يجب أن يكون ثابتاً أى أن يعطينا نفس النتيجة إذا ما قمنا بتطبيقه في أوقات مختلفة. فالترموتر الذى يعطيك مقياساً لدرجة حرارة شخص معين في يوم يجب أن يعطينا نفس النتيجة في الأوقات الأخرى إلا إذا كان هناك تغير فعلى في حرارة الشخص. أما إذا تناقضت قراءات الترمومتر من مرة إلى أخرى دون أسباب في الكائن فإن معنى هذا أن الترمومتر الذى استخدمناه غير صالح. وبالطبع قد نقبل فروقاً طفيفة في المقياس عند إعادة تطبيقه لكن إذا زادت هذه الفروق أو تناقضت فإننا يجب أن نشك في سلامة المقياس (للمزيد عن الثبات وطرق استخلاصه انظر مرجع ٨٠).



(شكل ٣)

يعتبر ظهور المقاييس النفسية من أكبر العلامات الدالة على التطور بعلم النفس العلمى.. ومن أهم المقاييس الشائعة مقاييس الذكاء كمقياس " ستانفورد بينيه " ومقياس " وكسلر بلفيو " وفي الصورة أحد الأخصائيين النفسيين يطبق جزءاً من مقياس ستانفورد بينيه على أحد المفحوصين.

كذلك يجب أن يكون المقياس صادقاً أى أن يقيس المقياس ما أعد لقياسه فعلاً. مقياس الذكاء يجب بالفعل أن يقيس الذكاء وليس التحصيل الدراسي أو

الإبداع. ولكي نتأكد من أن مقياساً ما للذكاء مثلاً صادق يمكن أن نقارن الدرجات عليه بالدرجات على مقاييس مرتبطة بالذكاء مثلاً أو أن نطبقه على طلاب جامعيين مثلاً وأشخاص من نفس العمر في مدرسة للمتخلفين عقلياً فإذا حصل الطلاب الجامعيون على درجات مرتفعة ودالة جوهرياً فإن معنى ذلك أن المقياس الذي وضعناه استطاع أن يتنبأ بنجاح بإداء الأذكى أي أنه صادق.

وهناك اليوم عشرات المقاييس التي ابتكرها علماء النفس لكثير من الخصائص الشخصية (انظر الفصل ١٤) والذكاء (انظر الفصل ١٣) والإبداع (الفصل ١١) والدوافع (الفصل ١١)، وسمات الشخصية، ومظاهر الاضطراب النفسي بما فيها القلق أو الاكتئاب.. إلخ.

معامل الارتباط والتحليل العاملي:

الآن وقد أصبحت لدينا مقاييس لمتغيرات وسمات متنوعة من السلوك يمكن اكتشاف العلاقات بين هذه المتغيرات باستخدام المقاييس المعدة لها. ويتم استكشاف العلاقات بمنهج شائع هو المنهج الارتباطي الذي يعتمد على طريقة إحصائية اسمها معامل الارتباط.

لنفرض أننا نريد أن نعرف ما إذا كانت هناك علاقة بين الذكاء والتحصيل الدراسي مانفعله في هذه الحالة هو أن نعطي مقياسين أحدهما للذكاء والآخر للتحصيل الدراسي لـ ١٠٠ طالب ثانوي مثلاً ثم نرتب أداء كل منهم بالنسبة للآخرين على كل مقياس، فإن جاء ترتيب كل منهم على مقياس الذكاء نفس الترتيب على مقياس التحصيل بحيث أن الأخير في التحصيل الدراسي هو الأخير في الذكاء، والمتوسط في التحصيل هو أيضاً حاصل على الدرجة المتوسطة في الذكاء، والمرتفع هنا مرتفع هناك فمعنى هذا أنه توجد بالفعل علاقة أو ارتباط أو تلازم بين الخاصيتين. بعبارة أخرى فإن معامل الارتباط يشير إلى قيمة عددية تعبر عن مقدار التصاحب والترايط في التغير بين المقاييس.

وقد يكون معامل الارتباط إيجابياً عندما توجد علاقة إيجابية بين المتغيرات كما في المثال السابق عن الذكاء والتحصيل الدراسي. ومن أمثلة العلاقات الإيجابية أيضاً العلاقة بين الطول والوزن (كلما زاد الطول زاد الوزن) والعلاقة بين القلق النفسي وسوء التوافق (كلما زاد القلق ازداد سوء التوافق) والخجل والانتطواء (زيادة الخجل تصحبها زيادة الانتطواء).

وقد يكون معامل الارتباط سلبياً وعندها تكون الزيادة في جانب مصحوبة بانخفاض في الجانب الآخر وذلك كالعلاقة بين مستوى التوتر النفسي والتحصيل الدراسي (إذا زاد التوتر قل التحصيل الدراسي وإذا قل التوتر ازداد التحصيل الدراسي)، ومن أمثلتها أيضاً العلاقة بين الانطواء والانبساط، والعلاقة بين المجارة والإبداع، والتسلط والتسامح في التعامل مع الأطفال، وغير ذلك من أمثلة نلاحظها في ثانيا الفصول المختلفة من هذا الكتاب.

ويعتمد على معامل الارتباط منهج آخر معروف باسم التحليل العاملى (انظر مرجع ١٢، ٢٢) الذى يعتبر الآن من الأساليب الإحصائية الشائعة في علم النفس التى يدين لها العلماء بكثير من المنجزات والنتائج الضخمة. ويهدف التحليل العاملى من خلال استخدام بعض الأساليب الإحصائية إلى استخلاص الخصائص المشتركة التى تجمع بين عدد من المقاييس دون العدد الآخر. لنفرض أننا أعطينا ١٥ مقياساً متنوعاً لعينة من ٢٠٠ طالب واستخرجنا معاملات الارتباط بين هذه المقاييس. ثم لاحظنا - بإجراء تحليل عاملى عليها - أن بعضها يرتبط ببعض دون البعض الآخر. إننا إذن نفترض أن هناك عاملاً أو خاصية مشابهة تجعل بعض المقاييس ترتبط ببعضها ولا ترتبط بالبعض الآخر. وهذا هو هدف التحليل العاملى: استخلاص العوامل أو الأبعاد الرئيسية التى تنظم قطاعات متنوعة من السلوك الإنسانى.

بفضل التحليل العاملى أمكن اكتشاف وجود عامل للذكاء يجمع بين مقاييس الفهم العام، والمعلومات العامة، والتجريد ... إلخ (الفصل ٩) وأن هناك عامل للإبداع يجمع بين مقاييس الطلاقة اللفظية والمرونة العقلية والأصالة (الفصل ١١) وأن هناك عاملاً للإنتواء فى الشخصية نتيجة لإرتباط مقاييس الخجل الإجتماعى، والانزواء، والاكتفاء الذاتى، والحساسية (الفصل ١) وعامل للتسلطية نتيجة لإرتباط مقاييس ميول القوة والمحافظة، والتطرف، والخضوع لنماذج القوة والعدوان على الضعاف بعضها بالبعض الآخر (انظر الفصل ١٣) ... وهكذا. فالتحليل العاملى إذن هو أسلوب يساعدنا على إختصار التنوعات المختلفة فى السلوك البشرى باختيارها إلى أبعاد قليلة لها معنى وبذلك يحقق الاقتصاد فى الجهد العملى.

نكتفى بهذا القدر عن المنهج الارتباطى وما يتعلق به من قياس وتحليل عاملى. وقد تعرضنا لهذا المنهج بتفاصيل أكثر خاصة فى الفصول ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣ والخاصة بالشخصية والذكاء والإبداع بسبب اعتماد كثير من النتائج فى هذه المجالات على المنهج الارتباطى.

المقابلة الشخصية(*) : استخداماتها وفتيات إجرائها

تبرز أهمية المقابلة بكونها أداة هامة من أدوات البحث العلمى فى علم النفس وفى غيره من العلوم، وهى أداة رئيسية يستخدمها الأخصائيون عندما يريدوا أن يحصلوا على معلومات مباشرة عن الشخص، ولهذا نجد انها تستخدم بوفرة فى مجالي التشخيص والعلاج النفسى بشكل خاص.

فالمقابلة: عبارة عن موقف تواصل لفظى (محادثة) بين إثنين أو أكثر بهدف الوصول الى معلومات من أحد الطرفين أو التعديل من جوانب معينة من سلوكه.

أنواع المقابلة: تختلف أنواع المقابلات باختلاف الهدف أو الغرض الذى تجرى من أجله المقابلة، ولهذا يختلف العلماء فى تحديدهم للأنواع المختلفة من المقابلة. إلا أنه يمكن تحديد ستة أنواع رئيسية من المقابلة فى المجال النفسى لكل نوع منها هدف رئيسى محدد:

١. المقابلة التشخيصية- العلاجية:

تجرى بهدف الفحص الطبى النفسى للمفحوص بحيث يمكن من خلالها وضع الشخص فى فئة من فئات التشخيص الشائعة. ويتم التركيز فى هذا النوع على تحديد الأعراض المرضية لدى الحالة، ومتى ظهرت وكيف تطورت.

(٢) المقابلة التى تجرى بهدف الإلتحاق بعمل أو مؤسسة علاجية: تهدف الى تحديد حالة المفحوص بصفة مبدئية وامكانية قبوله أو التحاقه بعمل ما أو المؤسسة أو المستشفى للعلاج. وعادة ما تكون قصيرة وتركز على معرفة رغبات الشخص ودوافعه وسمات شخصيته، ويتم من خلالها أيضا توعيته بطبيعة العمل أو بنوعية الخدمات التى تقدمها المؤسسة ومدى ملائمتها لتوقعات المفحوص.

(*) Interview

(٣) المقابلة بهدف دراسة الحالة أو التاريخ الاجتماعي:

تتم من قبل الأخصائيين الاجتماعيين في الغالب بهدف الحصول على معلومات رئيسية عن حياة المفحوص وظروفه الأسرية، وعلاقاته بالأسرة والعمل وغير ذلك من أهداف تحددها طبيعة الدراسة أو الهدف العلمي.



شكل (٤)

تعتبر المقابلة الشخصية من أهم أدوات البحث العلمي وجمع المعلومات عن الفرد. وعادة ماتتوى المقابلة على موقف تواصل لفظى بين طرفين أو أكثر بهدف الوصول إلى معلومات، أو للتعديل من سلوك الفرد أو علاجه. وتستخدم المقابلة في ميادين شتى من أهمها مقابلة المرضى النفسيين بهدف تشخيص مشكلاتهم أو التعديل في جوانب سلوكهم.

(٤) مقابلات الفرز أو التشخيص المبدئى:

ويهدف منها انتقاء الأفراد الصالحين للقيام بمهنة معينة أو أداء واجب محدد، وكذلك عزل الأفراد غير الصالحين لهذا العمل. وتتضمن مقابلات الفرز تصنيف الأفراد بحسب درجاتهم في الموضوعات المطلوبة بما في ذلك مثلاً مرضهم النفسى، نواحي العجز الذى يعانى منه المريض سواء تخلف عقلى أو اضطراب سلوكى إلخ.

ثلاث مراحل كبرى من التطور في تاريخ علم النفس

إذا نظرت للجدول المرفق (جدول ١) سيسهل عليك أن ترى أن تاريخ علم النفس يمتد لعدد طويل من السنين، ولكنه مر بتطورات عدة، قبل أن يتبلور في صورته العلمية المعاصرة والممتدة عبر كثير من حقول المعرفة وميادين الممارسة ومؤسسات الخدمات النفسية والسلوكية عبر جميع مجالات الاهتمام الحيوية تقريبا. ويمكن في الواقع تحديد ثلاث مراحل من التطور في علم النفس كما يلي:

٢. المرحلة الفلسفية و مرحلة التأمل النظري.

٣. المرحلة الفيسيولوجية-البيولوجية

٤. مرحلة الاستقلال والتوسع

ولعل من المفيد أن نوضح أبعاد كل مرحلة من هذه المراحل علي مدي قرن من الزمان. وبالرغم من أن الكثير قد ينظر لتاريخ أي علم علي أنه جزء ميت لا يضيف لمعرفةنا بهذا العلم، فإن القارئ سيسهل عليه أن يكتشف كثيرا من الفوائد التي ارتبطت بكل مرحلة من مراحل التطور، وما أضافته كل منها من امتداد منهجي وفي الموضوعات الثرية التي أوصلته لمرحلته الراهنة.

جدول ١

نقاط تحول في تطور علم النفس في العالم العربي والغربي

في عام	حدثت التطورات التالية:
٧٩٢ هجرية	إنشاء أول مصححة عقلية في التاريخ في بغداد بالعراق.
١٨٦٩	جالتون ينشر كتابا هاما بعنوان وراثة العقيرة يروج فيه لفكرة أن الذكاء موروث.
١٨٧٩	"فونت" Wundt ينشئ أول معمل لعلم النفس في لايبزيغ بألمانيا.
١٨٨٦	ولادة "جان بياجيه" Piaget في لوزان بسويسرا الذي أصبحت كتاباته في تطور تفكير الطفل فيما بعد من المعالم الرئيسية في علم نفس النمو.
١٨٦٩	إنشاء أول عيادة نفسية لعلاج الأطفال ذوي المشاكل الخاصة وذلك بحامعة نسلمايا بأمریکا.
١٨٩٢	إنشاء جمعية علم النفس الأمريكية. APA

(تابع) جدول ١ نقاط تحول في تطور علم النفس في العالم العربي والغربي	
"بافلوف" Pavlov يحصل علي جائزة نوبل عن عمليات الهضم التي مهدت الطريق لاكتشاف مبادئ التعلم	١٩٠٤
"الفرد بينيه" Binet ينشر أول مقياس للذكاء في العالم والذي يحمل اسمه حتى الآن.	١٩٠٥
"هرمان رورشاخ" Rorschach ينشر مقياس بقع الحبر Rorschach Inkblot Test الذي يعتبر من أوائل المقاييس الاسقاطية في قياس الشخصية.	١٩٢١
مجلة تايمز الأمريكية تنشر مقالا بعنوان "الفئران تستطيع أن تدير أجهزة البيع بخنا عن الطعام" وهي عن تجارب "سكينر" Skinner في التعلم الفعال.	١٩٣٧
"هنري موراي" H. Murray ينشر إختبار تفهم الموضوع TAT والمعروف بأهميته في تقييم الشخصية ومعرفة الحاجات التي توجهها من خلال كتابة قصص عن مجموعة من الصور التي اختارها بعناية.	١٩٣٨
المجلة الأمريكية للسيدات تنشر مقالا بعنوان "طفل في صندوق" تصف فيه تجارب "سكينر" علي ابنته التي حاول تتشنتها وفق نظريات التعلم في بيئة صحية محكمة. ولم يتقبل الرأي العام الأمريكي هذه التجارب بهدوء وحاربها بشدة علي أساس أنها امتهان للطفل...	١٩٤٥
إنشاء فرع "علم النفس البيئي" كأحد الفروع الرئيسية في علم النفس	١٩٥٠
"جيفورد" Guilford ينشر عددا كبيرا من مقاييس الإبداع. فتحت الطريق أمام عدد كبير من الباحثين لإجراء بحوث محكمة في الإبداع. في نفس العام صدر كتاب الشخصية التسلطية The Authoritarian personality للفيلسوف والعالم "ادورنو" وزملائه لدراسة العوامل الشخصية والاجتماعية التي تساهم في تكوين الخلق التسلطي والتعصب.	١٩٥٠
إنشاء أول شعبة أكاديمية لعلم النفس في قسم الدراسات النفسية والاجتماعية بكلية الآداب بجامعة عين شمس بالقاهرة.	١٩٥٢
شعبة علم النفس بقسم الدراسات النفسية والاجتماعية بجامعة عين شمس المصرية تخرج أول دفعة متخصصة في علم النفس.	١٩٥٤
صدر كتاب المقاييس النفسية - Psychological Testing لمؤلفته أن أنساتازي Ann Anasatasi والذي يعتبر من أهم مراجع في القياس النفسي والاختبارات حتى وقتنا هذا. وفي نفس العام صدر كتاب الدوافع والشخصية Motivation and personality للإبراهيم ماسلو" والذي عرض فيه لنظريته عن "تدرج الدوافع" motivation hierarchy.	١٩٥٤

١٩٥٥	دافيد وكسلر ينشر مقياس وكسلر لذكاء الراشدين
١٩٥٧	إنشاء المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجناية بمدينة إمامة بالقاهرة، والذي احتلت فيه العلوم النفسية دورا بارزا في تحليل وفهم عدد كبير من المشكلات الاجتماعية والنفسية في مصر وفي بلدان أخرى من العالم العربي.
١٩٦٢	"كالهون" ينشر كتابا رئيسيا في علم النفس البيئي بعنوان "جذور السلوك" The roots of behavior
١٩٦٢	"سكينر" ينشر رواية بعنوان "مدينة والدين الثانية" Walden Two والتي تبشر بإمكانية إنشاء مجتمع مثالي قائم على علم النفس.
١٩٦٨	إنشاء أول جمعية نفسية أمريكية للأخصائيين النفسيين السود في أمريكا.
١٩٦٩	المؤسسة القومية للطيران وبحوث الفضاء الأمريكية والمعروفة باسم NASA تنشئ أول شعبة للبحوث النفسية والفيزيولوجية التي نشرت كثيرا من الدراسات عن تأثير العزلة والحرمان الحسي على السلوك الإنساني.
١٩٧٠	بدء الدراسة بأول شعبة لعلم النفس بجامعة القاهرة كجزء من قسم الفلسفة وعلم النفس - كلية الآداب - جامعة القاهرة.
١٩٧٠	إنشاء كلية كاليفورنيا لعلم النفس المهني التي تعتبر أول كلية مهنية تنشأ في علم النفس المهني California School of Professional (Psychology)
١٩٧٤	إنشاء قسم مستقل خاص بعلم النفس في كلية الآداب جامعة القاهرة، وجامعة عين شمس بمصر.
١٩٨٢	ولاية "كاليفورنيا الأمريكية تحظر استخدام العلاج بالصدمات الكهربائية، ولكن القانون يُشجَب فيما بعد لأنه يتعارض مع حق المريض في اختيار العلاج الملانم.
١٩٨٨	المجلة النفسية Psychological Bulletin تنشر مقالا لبراون و تايلور Shelley Taylor & Jonathan Brown عندما فيه كثيرا من البراهين على أن الإدراك الإيجابي للذات حتى ولو كان غير حقيقي يرتبط بتزايد الصحة النفسية والعقلية وانخفاض مستويات الاكتئاب.
١٩٩٠	البيت الأبيض يمنح الميدالية القومية للعلم للعالم النفسي "جون ماكارتشي" McCarthy بسبب بحوثه في الذكاء الصناعي ولتطويره لغة جديدة لبرمجة الحاسب الآلي "الكمبيوتر" باستخدام اللغة العادية. وكانت هذه هي المرة الأولى تمنح هذه الجائزة لعالم نفسي.

(تابع) جدول ١	
نقاط تحول في تطور علم النفس في العالم العربي والغربي	
١٩٩٠	الكونجرس الأمريكي بوافق لأول مرة علي أحقية الأخصائي النفسي أو النفسية في الممارسة المهنية المستقلة عن الطب والطب النفسي، وعلي أحقية أو أحقيتها في الحصول علي أجر ملائم من شركات التأمين والجهات الحكومية دون إشراف طبي أو تحويل من جهة طبية بشرط الحصول علي ترخيص بالمزاولة المهنية .
١٩٩٢	صدور قانون فدرالي أمريكي يبيح الممارسة النفسية حتى لمن لا يملك بالضرورة الترخيص المهني . وهو قانون يشجب قانون آخر سنته ولاية "فلوريدا" بحظر العمل النفسي علي من لا يملكون ترخيصا نفسيا بالمزاولة المهنية لعلم النفس. وقد بنت المحكمة الدستورية شجبتها للقانون لأنه يتعارض دستوريا مع حق التعبير والكلام .
١٩٩٢	إنشاء أول شعبة لعلم النفس الطبي في العالم العربي بكلية الطب – جامعة الملك فيصل – بالسعودية .
١٩٩٥	أول وصفة طبية نفسية (روشتة) يكتبها أخصائي نفسي اكلينيكي بداخل البحرية الأمريكية بعد صدور قرار يمنح الأخصائيين النفسيين حق وصف العقاقير الطبية النفسية للمرضى النفسيين بعد تدريب معين.
٢٠٠٠	جمعية علم النفس الأمريكية تصدر موسوعة علم النفس في ثمانية مجلدات بإشراف "كازدان" Kazdin .
٢٠٠١	التركيز علي البحوث والنشاطات الاكلينيكية الخاصة بمعالجة آثار الصدمة تأخذ منعطفًا ثريا علي إثر الهجوم علي نيويورك وواشنطن العاصمة في ١١ سبتمبر ٢٠٠١ والذي أدي إلي تدمير مركز التجارة العالمي ووزارة الدفاع الأمريكية (البنتاجون).
٢٠٠١	"روبرت كلاي R. Clay" ينشر تقريراً (أكتوبر ٢٠٠١) عن البحوث الخاصة بتأثير الحراك الطبقي وتحسن الدخل وأثرهما علي الصحة النفسية وذلك في المجلة الرسمية لجمعية علم النفس الأمريكية والمسماة "المراقب النفسي Monitor on Psychology" . في هذه الدراسة نتبين أن التحسن في الدخل والمستوى الاجتماعي الاقتصادي يرتبط سببياً بالمستوي الصحي بشكليته النفسي والعضوي.
٢٠٠١	وفاة عالمة النفسية أنستازي Ann Anasatasi عن عمر ناهز ٩٢ سنة و المعروفة ببحوثها وكتاباتاتها في المقاييس النفسية ومؤلفة أكثر من ١٥٠ عمل علمي وثالثت امرأة ترأس جمعية علم النفس الأمريكية ١٩٧٢ .
٢٠٠٢	"فيليب زيمباردو" Philip Zimbardo المشهور ببحوثه في علم النفس الاجتماعي ينتخب رئيسا لجمعية علم النفس الأمريكية

١ - يبدو أن المرحلة الأولى الكبرى من تاريخ علم النفس كانت فلسفية تأملية إلى حد بعيد. في هذه المرحلة التأملية ارتبط نمو علم النفس بالفلسفة بفضل المدرسة الفلسفية اليونانية التي مثلها سقراط، وأفلاطون وأرسطو (أصحاب التيار الفلسفي المعروف باسم التيار المثالي). وإلى هذه المدرسة يعزى

الفضل في ابتكار مفهوم النفس **Psyche** لوصف الجوانب اللابدنية من السلوك البشري: أى العقل والروح^(*).

لكن ما قدمته الفلسفة المثالية في نمو المعرفة العلمية والتجريبية بالسلوك الإنسانى كان قليلاً جداً، وربما كان معطلاً لظهور التيار العلمى التجريبى في العلم الطبيعى والإنسانى بوجه عام. وذلك بسبب تغليب هذه المدرسة للتأمل على التكنيك، والمثاليات على الواقع، والمجردات على الوقائع. ولهذا لم يكن غريباً أن تكون الرياضيات والباذات الهندسة من أكثر الفروع ازدهاراً في هذه الفترة.

وقد ورث العلماء المسلمون التقليد التأملى الفلسفى من اليونانيين. والتحم هذا التقليد في غالب كتاباتهم بالتقليد الدينى والأخلاقى. وبالرغم من هذا، فقد كانت هناك بعض الأمثلة المشرفة من الفلاسفة المسلمين ممن حاولوا أن يفهموا بعض المشكلات السلوكية بطريقة علمية دلت على فهم واحترام للروح العلمية (انظر المراجع: ٦٨، ٧٤).

ولظروف تتعلق بغياب الدراسات الجادة للمخطوطات الإسلامية، قد يكون من المفيد هنا أن نعرض للقارئ بعض عناوين هذه المخطوطات لكى يلمس مدى قربها من الروح العلمية: كتاب في الملا خوليا (أحمد بن أبى الأشعث)، مقال في مرض المرقية (توهم المرض) لسعيد بن أبى بشر، مقال فى الملائخوليا لإسحق بن عمران، مقال فى فقدان الذاكرة (أبو جعفر الجزار)، الرسالة الشافية فى أدوية النسيان لإسحق ابن حنين، من علل اختلاف الناس فى أخلاقهم وسيرتهم وشهواتهم واختيارهم لقسطة بن لوقا، كتاب سياسة البدن، وفضيلة الشرب ومنافعه ومضاره وما يتولى للمكثّر منه وينفع للمقتل منه لمحمد رستم الطيب، الأرجوزة فى تدبير النفس لابن كمال باشا، طوق الحماققة فى الألفة والآلاف لابن حزم الأندلسى، القانون، وأسرار الجماع، وأرجوزه فى الباه، والثلاثة لابن سينا إلخ.

ومن المؤكد أن التاريخ الإسلامى يذخر بالكثير من أمثال هذه المخطوطات المجهولة والتى لا يبدو - فى ضوء علمنا - ما يدل على اهتمام بالكشف عنها وتحقيقها فى مشروعات شاملة سواء من العلماء المتخصصين

^(*) يعتبر أرسطو هو الأب الفلسفى لعلم النفس. فهو أول من قدم مناقشات منهجية عن علم النفس وأول من ابتكر مفهوم علم النفس كمفهوم يدرس الروح **Psych** أو النفس.

او الأجهزة العلمية في الأوطان العربية.

وأنت إن أمعنت النظر في مجرد عناوين هذه المخطوطات ستدهش من مدى قربها من موضوعات يتطرق لها العلماء المحدثون في مجالات بحوث الشخصية، والعلاج النفسي، وعلم النفس الفسيولوجي وعلم النفس الاجتماعي. ونحتاج بالطبع لنظرة أكثر تعمقاً وأكثر اعتماداً على الدراسة الجادة للإلمام بمحتواها وتحليلها في ضوء المناهج والنظريات الحديثة.

ولابن سينا بشكل خاص لمحات ذكية، ومحاولات جادة للخروج من الإطار التأملي الفلسفي إلى مجال الممارسة وبالتالي الإبداع في علاج بعض الأمراض النفسية والعقلية. ولهذا يذكر عنه *Brett* " برت " بأنه حجة في الطب، وتشكل أعماله موسوعة عن الإنسان (انظر المرجع ١٩٨). وقد قدم " ابن سينا " وكتب عن محاولات قيمة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية والعقلية تجعله من أحد الأطباء النفسيين الأوائل في تاريخ المعرفة البشرية، حتى قيل أن يتطور هذا الفرع بالشكل الذي نعرفه عليه الآن. فمن ناحية يجد المطلع على كتابات الشيخ ابن سينا إشارات متعددة للأمراض النفسية والعقلية بل إنه يخصص أقساماً مستقلة من كتبه لأمراض كالقلق، والهستيريا، والسوداوية (الاكتئاب) وفقدان الذاكرة، والمشكلات الجنسية. ويبدو أنه لم يكتف بالوصف لهذه الأمراض بل قدم محاولات لعلاجها. وبعض ما يرويه في كتبه عن ذلك يدل على تنبه عبقري مبكر منه لبعض الحقائق في دراسة الأمراض النفسية والعقلية وربطها بالتغيرات الفسيولوجية كما في هذه الحالة:

مريض بالسوداوية (هل يقصد بن سينا هنا مفهوماً قريباً عن المفاهيم المعاصرة للاكتئاب أم الهستيريا ؟) كانت تتملكه الهواجس بأنه قد تحول لبقرة. وأصبح لذلك مصدراً دائماً لفزع أبيه الأمير، ولمضايقة المحيطين به بسبب فزعه الدائم، وخواره المستمر كالبقرة، وإصراره على أن يذبحوه حتى يستفيدوا بلحمه. وكان من نتيجة ذلك أن امتنع المريض عن الطعام ونقص وزنه وهزل هزال شديداً. وعندما دعى ابن سينا لعلاج هذا المريض، أرسل - قبل مشاهدته للمريض، من يبلغه بأن الجزار أتى في الطريق لتحقيق رغبة المريض في الذبح. وبعدها بفترة دخل ابن سينا على المريض وفي يده سكينه وهو يتساءل: أين البقرة التي نريد ذبحها؟ فانبعثت من المريض خوار كالبقرة ملفتاً النظر لموقعه. وبأوامر من أبي ابن سينا طرح المريض. أرضاً، وأوقعت قدماء ويداه. وشمر ابن سينا ذراعيه، وشهر سكينته استعداداً لذبح

المريض. ولكنه - أى ابن سينا - أشاح وجهه فجأة، وألقى بسكينته جانباً وهو يقول "إنها بقرة ضامرة وهزيلة. ولم يجئ أوان ذبحها بعد. وأنه يجب تسمينها قبل الشروع فى ذبحها. بعدها بدأ الشاب فى التهام طعامه الذى قدم له بشهية واضحة، وبدأ تدريجياً يستعيد قوته ويتخلص من الهاجس الذى كان يملكه، وشفى من مرضه تماماً.

كان هدف ابن سينا فى هذه القصة أن يقنع مريضه بالأكل أولاً على أساس أنه لو أكل بشهية فإنه قد يشفى من اكتنابه. وهو بلا شك انتبه إلى ما تلعبه الصحة النفسية بالشكل الذى يعرفه الطب النفسى المعاصر (مرجع ٧٤).

وفضلاً عن هذا - وفيما يذكر جيمس كولمان (انظر المرجع ٧٤) - " أن الإنصاف العلمى يدعو للإشارة إلى أن من بين جميع حضارات العصور الوسطى لم يكن هناك غير العرب ممن استطاعوا أن يطوروا بعض الأفكار العلمية عن الأمراض العقلية. فقد نشأت أول مصحة عقلية فى بغداد سنة ٧٩٢ هجرية، وتبعها بعد ذلك إنشاء مصحات نفسية أخرى (بیمار ستانات) فى دمشق وبعض المناطق والبلدان العربية (انظر المرجع ٧٤) ". وفى هذه المستشفيات العربية كان المرضى النفسى يتلقون معاملة إنسانية فى الوقت الذى كان زملاؤهم فى الدول المسيحية يحرقون، أو يلقون بالسلاسل فى الأقبية المهجورة المظلمة حتى الموت (انظر المرجع ٧٤)".

ومع ذلك ففي خلال المرحلة التاملية الأولى ظهرت بعض الأسماء التى فضلت الإلتجاء إلى التفكير العلمى ومهدت بذلك الطريق أمام ظهور علم النفس الحديث. ومن الأمثلة على ذلك "جالينوس" *Galens* " وابن سينا " وهيبوقراط *Hippocrates* الموضحة صورهم فى الشكل ٤ (الصور عن المرجع: ٧٤).

(ب) المرحلة الثانية الكبرى فى تطور علم النفس بدأت بانفكاكه الفعلى من الفلسفة وارتباطه بدراسات علمى وظائف الأعضاء والطب التجريبى منذ منتصف القرن الثامن عشر. وقد أدى ذلك إلى تبلور واضح فى استخدام المنهج العلمى والاستفادة بالمنهج التجريبى الذى كان مستخدماً فى العلوم العضوية والطبية. كذلك استفاد علم النفس بما قدمه علم وظائف الأعضاء عن موضوعين مرتبطين ارتباطاً واضحاً بالسلوك البشرى وهما : الإحساس والإدراك.



"جالينوس"
القرن الثاني

"ابن سينا"
(٩٨٠-١٠٣٧ م)

"هيبوقراط"
(٤٦٠-٣٧٧ ق.م.)

شكل (٤)

المرحلة الأولى الكبرى في تاريخ علم النفس كانت تجنح نحو التأمل الفلسفي والنظريات الفضفاضة انتقل بعدها علم النفس بموضوعاته المختلفة ليصبح موضوعاً من موضوعات علم وظائف الأعضاء

(شكل: ٥) في العصور الوسطى كان المرضى العقليون يحبسون ويربطون بالسلاسل، ويرمون في الأقبية المهجورة حتى الموت. ولم يكن في هذه العصور - فيما يذكر حتى العلماء الأوروبيون - غير العرب الذين أنشأوا أول مستشفى للأمراض العقلية في التاريخ، وأن يتبنوا بعض الأفكار العلمية الطبية لعلاج الأمراض العقلية. ويذكر العلماء الشيخ الرئيس ابن سينا كعلامة مشرقة في تاريخ العلاج النفسي الطبى للأمراض النفسية.





(فوندت)



ديكارت ١٥٩٦ - ١٦٥٠

شكل (٦)

ديكارت الفيلسوف الفرنسي وفوندت الألماني يعتبران من الرواد الأوائل الذين ساهموا في التطور بعلم النفس إلى المرحلة الفسيولوجية. الأول بكتابات الفلسفية عن الارتباط بين الجسم والعقل، والثاني بمساهمته في إنشاء أول معمل لعلم النفس التجريبي بلينبرج *Leipzig* في العالم والذي كان الاهتمام فيه مركزاً على إجراء تجارب سيكو - فيزيولوجية عن الإدراك والإحساس. وقد كتب "فونت" أيضاً كتاباً رائداً عن أسس علم النفس الفيزيولوجي.

أما أكثر الدراسات الفسيولوجية للإحساس تأثيراً على نمو علم النفس فهي دراسات الإحساس المسمى على يد فيبر *Weber* أستاذ التشريح والفسيولوجي بجامعة لايبزيغ *Leipzig* بألمانيا في ذلك الوقت (أنظر: مرجع ١٧٦). الذي يعود له الفضل في إرساء دعائم تقليد تجريبي أدى فيما بعد إلى نشأة أول معمل لعلم النفس في العالم سنة ١٨٧٥ على يد فوندت *Wundt*.

وقبل إفتتاح هذا المعمل بعام واحد كتب فوندت كتاباً اسماء "أسس علم النفس الفيزيولوجي" (عن مرجع ١٧٦) الذي جعل هدفه دراسة العقل (التفكير) دراسة علمية يمكنها أن تؤدي في النهاية إلى فهم القوانين الطبيعية التي تحكم التفكير. ولهذا جاء المعمل الذي أنشاه بلايبزيغ *Leipzig* خطوة أخرى نحو تحقيق هذا الهدف. ولهذا كان الاهتمام مركزاً على إجراء تجارب عن الإدراك والإحساس بهدف دراسة عمليات التفكير والشعور.

وبشكل عام فقد ساعدت المرحلة الفسيولوجية من تاريخ علم النفس على زيادة رصيدنا من المعرفة بالطبيعة البيولوجية للإنسان، وبالعلاقات الوثيقة بين العمليات العضوية والعقلية والتفاعل بين الجسم والنفس.

شكل (٧)

بالرغم من حركة الإصلاح التي سادت علم النفس المرضى.. فقد ظهرت عدة آلات وأجهزة لضبط سلوك المرضى العقليين. بما فيها سرير لعزل المرضى المهتاجين (شكل ١)، وكرسی للتهدينة (شكل ٢) وتقييد المريض (شكل ٣) التي يوضع فيها المريض عند هياجه.



(١) سرير العزل



(٣) مرجحة للإستراحة



(٢) كرسی التهدينة

هذه المعرفة كان لها دور رئيسي في تخلي علماء النفس عن بعض الأفكار الفلسفية الفضفاضة، محاولين لأول مرة استخدام التجارب الفسيولوجية المحكمة. مما مكنهم من الحسم في الكشف عن بعض العمليات النفسية في فترات قصيرة وربما بتجربة واحدة تساوى في نتائجها عشرات الأعوام من التفكير الفلسفي.

على أن ارتباط علم النفس بالدراسات الفسيولوجية أثار بعض التطرفات في الرأي، مما جعل البعض يعتقد أنه لا يمكن أن يكون هناك علم النفس دون أن يكون عضوياً أو فسيولوجياً. وقد أدى هذا المناخ إلى تبلور جبهة جديدة حاربت اتجاه التبعية للفسيولوجي. وأثيرت بعض الحجج القوية (انظر مرجع ١٧٦، ٢٢٣) التي كان لها أثر عميق فيما بعد على استقلال علم النفس منهجاً وموضوعاً.

لهذا أخذ علم النفس يتقدم حثيثاً نحو الإستقلال والتبلور الذاتي.

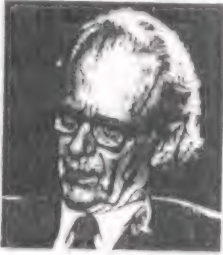
(ج) المرحلة الثالثة هي مرحلة الاستقلال العلمي وهي مرحلة بدأ علم النفس فيها يستقل منهجاً وموضوعاً. مرحلة بدأ فيه الباحثون يبتكرون مناهج علمية وأساليب بحث جديدة، فضلاً عن بلورة بعض الموضوعات المتنوعة والمعقدة.

وقد اتسمت مرحلة الاستقلال في علم النفس بوجود تيارات ومدارس متعددة بحسب المعتقدات العلمية والمنهجية لعلماء النفس. وبالرغم من تباين معتقدات علماء النفس، فإن هدفهم فيما يبدو كان واحداً وهو الكشف من خلال الدراسة العلمية المنظمة والهادنة عن جوانب الغموض في السلوك الإنساني.

وبالرغم من أن الهدف واحد، فإن الوسائل تنوعت بتنوع المعتقدات الفلسفية للعلماء، مما أدى إلى تكوين كثير من المدارس والاتجاهات النظرية يمكن بلورتها فيما يأتي (للمزيد عن مدارس علم النفس انظر مراجع: ٣١، ٥٣، ٦٢، ٧٤، ٩٥، ٩٧).

(هـ) الاتجاهات النظرية العامة لعلماء النفس

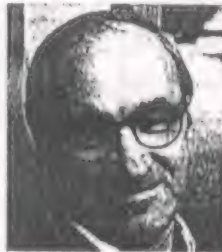
١ - اتجاه يرى أن السلوك الإنساني محكوم من الخارج، أي من البيئة ويمثل هذا الاتجاه "يافلوف" و "واطسون" و "سكينر" و "باندورا" Bandura ويطلق على هذا الاتجاه اسم "السلوكية" ووسيلة هذا الاتجاه هي البحث العلمي الموضوعي والتجارب العلمية المنضبطة والكاشفة عن كيفية تعلم جوانب السلوك من البيئة (انظر الفصل ٧). بعبارة أخرى يركز هذا الاتجاه على دور الاكتساب والبيئة.



سكندر (١٩٠٤ - ١٩٩٢)

واطسون (١٨٧٨ - ١٩٨٥)

بافلوف (١٨٤٩ - ١٩٣٦)



باندورا (١٩٢٥ -)

شكل (٨) ممثلو الاتجاه السلوكي

يولي علماء الاتجاه السلوكي اهتمامهم للسلوك الظاهر. ويؤكدون على فكرة الإكتساب، ولا يختلفون فيما بينهم بقدر ما يتعاونون في إبراز تأثير بعض الجوانب البيئية على السلوك وأساليب اكتسابه.

٢ - الاتجاه التحليلي النفسي الذي أسسه الطبيب النفسي النمساوي المعروف " سيجمند فرويد " Freud. لقد كان لجهود فرويد ثم من بعده " يونج " Jung و " أدلر " Adler و " ميننجر " Menniger الفضل في اكتشاف أن ما يحكم السلوك الظاهري للفرد يتمثل في وجود دوافع لا شعورية، أي قوى داخلية لا منطقية، وغرائز بدائية (هي الغرائز الجنسية

والعدوانية عند فرويد)، جميعها تساهم في توجيه السلوك البشري والشخصية. ولأن هذه الدوافع لا شعورية ومكبوتة منذ الصغر فإنه لا يمكن الاطلاع عليها إلا من خلال أحلام الفرد وتخیلاته الفردية، والأخطاء اللامقصودة. كما يمكن الكشف عنها علمياً بمنهج التداعي الحر الذي يساعد على العودة بالشخص إلى المراحل المبكرة من الطفولة حيث يمكن للفرد أن يطلع على الأسباب الدفينة والقديمة التي تجعله يتصرف على هذا النحو أو ذاك في الصحة أو المرض.

وهناك أيضاً الاتجاه الجشثالتي، نسبة إلى جشثالت، وهي كلمة ألمانية تعني الشكل أو الصيغة الكلية. وهذا الاتجاه يرى كما يوحي الاسم أن إدراكنا للأشياء يتم ككل ثم يتميز إلى أجزاء. ولهذا غلب أصحاب هذه المدرسة اتجاه النظر للسلوك ككل وليس كجزئيات أو وحدات مستقلة كما تفعل السلوكية. وقد وضع أصحاب هذه المدرسة أيضاً عدداً من القوانين التي تؤدي إلى إدراك الصيغ المختلفة في البيئة، وقد عرضنا لها في الفصل التاسع. ومن أهم ممثلي هذا الاتجاه " ماكس فرتيهير " Wertheimer وكيرت كوفكا Kafka وكوهلر Kohler والثلاثة ولدوا بألمانيا.

(٣)



أدلر (١٨٧٠-١٩٣٧)



يونيغ (١٨٧٥-١٩٦١)



فرويد (١٨٥٦-١٩٣٩)

شكل (٩) ممثلو الاتجاه التحليلي والتحليل النفسي

(٤) وهناك اتجاه رائده العالم السويسري المعروف " جان بياجيه " Jean Piaget الذي يرى أن عالم النفس ينبغي عليه أن يهتم بالعمليات المعرفية وهي جوانب من السلوك لاتخضع للملاحظة المباشرة، ولو أنها تلعب دوراً واضحاً في توجيه السلوك والشخصية والتعلم. ولهذا يعارض هذا الاتجاه

المعرفي الاتجاه السلوكي الذي يولي اهتمامه للسلوك الذي يمكن ملاحظته مباشرة. إن كثيراً من المفاهيم يتبناها هذا الاتجاه، ولا يمكن ملاحظته بالعين المجردة ولكن يمكن الاستدلال عليها وذلك مثل التفكير والذكاء والوعي والقيم، والتوق. وهي أشياء يرى بياجيه - مثلاً - أنها تحكم إدراكنا للعالم والبيئة، دون أن يعني هذا أن البيئة أو العالم الخارجي يلعب دوراً سلبياً في نمو وعي الإنسان. فبياجيه، إذن، يرى أن تأثير البيئة على دوراً سلبياً في نمو وعي الإنسان. فبياجيه، إذن، يرى أن تأثير البيئة على الإنسان محكوم بمدى وعيه به، وهو وعي يمر في مراحل ارتقائية مختلفة. ولهذا يتغير إدراك البيئة لدى الشخص بتغيره ونموه ونضوجه. وسنناقش بالتفصيل بعض النتائج التي تركتها نظرية " جان بياجيه " على نمو علم النفس، خاصة علم النفس الاترقاشي (الفصل الثاني).

ويمكن أن يضم لهذا الاتجاه المعرفي الفلاسفة الفنونولوجيون وعلماء النفس الوجودي بدءاً من كيركجارد *Kierkegaard* ثم "جان بول سارتر". *Sartre* و "ولوماي" *May* و "لينج" *Laing*. ومؤدى هذا الاتجاه أن آراءنا عن العالم هي التي تحكم شخصياتنا. ولهذا يرى أصحاب هذا الفريق أن الطبيعة الإنسانية طبيعة ثرية وغنية، وتحكمها الخبرة الخاصة للفرد، وأن السلوك الإنساني لهذا السبب يجب أن يدرس بالتركيز على عالم القيم، والأفكار والرموز وأساليب التفكير التي يبنينا كل فرد من خلال خبراته الخاصة.

الاتجاه التحليلي النفسي الذي أسسه الطبيب النفسي النمساوي المعروف " سيجموند فرويد " *Freud*. لقد كان لجهود فرويد ثم من بعده " يونج " *Jung* و " أدلر " *Adler* و " ميننجر " *Menniger* الفضل في اكتشاف أن ما يحكم السلوك الظاهري للفرد يتمثل في وجود دوافع لا شعورية، أي قوى داخلية لا منطقية، وغرائز بدائية (هي الغرائز الجنسية والعنوانية عند فرويد)، جميعها تساهم في توجيه السلوك البشري والشخصية. ولأن هذه الدوافع لا شعورية ومكبوتة منذ الصغر فإنه لا يمكن الاطلاع عليها إلا من خلال أحلام الفرد وتخيلاته الفردية، والأخطاء اللامقصودة. كما يمكن الكشف عنها علمياً بمنهج التداعي الحر الذي يساعد على العودة بالشخص إلى المراحل المبكرة من الطفولة حيث يمكن للفرد أن يطلع على الأسباب الدفينة والقديمة التي تجعله يتصرف على هذا النحو أو ذاك في الصحة أو المرض.



جان بياجيه



كيركجارد (١٨١٣-١٨٥٥) سارتر (١٩٠٥-١٩٨٠) ماي (١٩٠٩-) لينج (١٩٢٧-)

شكل (١١)

بعض ممثلي الاتجاه الوجودي

يركز الاتجاه الوجودي على الفكرة القائلة بأن شخصية الفرد تتكون من خلال نضاله، الذاتي لتشكيل ذاته الداخلية إلى أن يجد لنفسه في الحياة معنى وقيمة وأسلوباً يحقق به ذاته. ولهذا يتجه العلاج النفسي بالمنهج الوجودي إلى إعانة الفرد على أن يكتشف بنفسه معنى وقيمة ما لحياته من خلال المواجهة والانتماء الإيجابي للآخرين والمسؤولية الاجتماعية كما تتمثل في التعاون مع الآخرين على قهر كافة أشكال الظلم التي تعوق تحقيق الذات وتعوق الاختيارات السليمة.

وأخيراً وليس آخر بالطبع - يوجد الاتجاه الإنساني humanistic الذي تبلور " كقوة ثالثة" بين الاتجاه التحليلي والاتجاه السلوكي (انظر المرجع ١٤١، ١٧٢، ٢٠٨، ٢٣٢). ويمثل الاتجاه الإنساني "إبراهيم ماسلو "

Maslow و " فرديريك بيرلز " Perlz و " كارل روجرز " Rogers. والمنطلق الرئيسي لهذا الفريق هو أن الإنسان بطبيعته مدفوع لفعل الخير، وأنه ينطوى على دافع رئيسي للنمو والارتقاء والإبداع وتحقيق الذات. ولهذا يرى علماء النفس الإنساني أن وظيفة عالم النفس هي أن يساعد البشر على أن يكتشف كل منهم إمكانياته الحقيقية وإعانتته على تحقيقها من خلال التوجيه والإرشاد. وقد عرضنا في الفصل (٣) لأحد أهم التحليلات التي يتيناها ممثلو هذا الاتجاه (خاصة ماسلو) في نظرتهم للدافع البشري.



ماسلو (١٩٠٨-١٩٧٠)

روجرز (١٩٠٢-١٩٨٧)



بيرلز (١٨٩٣-١٩٧٠)

شكل (١٢) بعض ممثلي الاتجاه الإنساني

وهب "ماسلو" (١) مايقرب من ٢٠ عاماً من حياته ليثبت أن إمكانيات الإنسان وحاجاته العليا هي التي تدفعه للسلوك الهادف نحو تحقيق الذات. وقد كان " ليرلز " (ب) الفضل في تنمية بعض الأساليب العلاجية بهدف تعزيز الفردية وتقويتها في مواجهة الخبرات المختلفة. أما "روجرز" (جـ) فقد طور أسلوباً من العلاج لتحقيق وجهة نظره المتقابلة بأن الإنسان خير بطبيعته بسبب ما يولد به من حاجات فطرية للنمو والتفتح والإبداع. ويسمى أسلوبه في العلاج باسم العلاج المتمركز على العميل، والعمل كلمة ترادف كلمة مريض التي يرفضها بشدة. والمعالج في رأيه لا يجب أن يكون إلا مرشداً للعميل بشكل غير مباشر إلى أن يصل بنفسه لاختياراته وحرية في تحقيق حاجاته بالأساليب التي يرتضيها (انظر المرجع ١٣، ٦٦، ١٢٨).

كيف نتعامل مع المدارس المختلفة لعلم النفس

لاشك أن لكل اتجاه نظري محبذوه ومؤيدوه المتزمتون أو المعتدلون. ومن الإلتصاف أن نقرر بأن كل اتجاه من هذه الاتجاهات قد أضاف الكثير لفهم السلوك الإنساني ودراسته وعلاج مشكلاته. وقد أدى ذلك إلى نمو واضح في علم النفس في فترة قصيرة زمنياً منذ أن بدأ يستقل عن الفلسفة ووظائف الأعضاء والطب. ولا شك أن جزءاً كبيراً من النمو الملحوظ في علم النفس قد يكون بسبب إختلاف وجهات النظر وتعدد المدارس مما دفع بأنصار كل اتجاه إلى الحماس في البحث والإبداع لتأييد وجهات النظر الخاصة.

وقد لا يكون غريباً أن نلاحظ أن كل اتجاه من الاتجاهات التي عرضنا لها قد نما نتيجة لإدراك ثغرات في وجهات النظر الأخرى. ويدعونا هذا إلى أن نؤكد أنه بالرغم من المزايا التي تحملها كل نظرية، فإن في كل نظرية بعض العيوب. فبعض هذه النظريات تجنح للغيبية والتفسيرات الميتافيزيقية للكثير من الجوانب المركبة من السلوك الإنساني أو الحيواني، وبالتالي تأتي نظرية أخرى تؤكد العلمية والموضوعية الصارمة، وبعض النظريات تحلل السلوك وتفنته لأجزاء، وبالتالي تأتي نظرية أخرى لتؤكد أن من الواجب النظر للإنسان ككل، ونظرية تؤكد أن الإنسان مدفوع من الداخل ومجهز بيولوجياً وعضوياً للإستجابة في هذا الاتجاه أو ذاك، وتأتي نظرية أخرى لتؤكد أن الإنسان يعيش في وسط اجتماعي يكتسب منه الكثير من سلوكه إن لم يكن كله... وهكذا.

ويدرك غالبية علماء النفس هذه الحقيقة ولهذا فإن الغالب على علماء النفس اليوم هو الاتجاه التوفيقى الذى يأخذ من كل وجهة نظر أفضل مما فيها. ولا شك أن هذا الاتجاه التوفيقى ينمو بقوه وينطلق من مسلمة رئيسية لها قيمتها الكبرى في البحث العلمى والتطبيق على السواء وهى: أن النظرية الجيدة لا تعدو كونها سياسة جيدة لمواجهة الظواهر المختلفة بالفهم والتعديل. ويجئ هذا الكتاب معبراً عن هذه الوجهة من النظر دون أن نغفل بالطبع عن أن بعض النظريات أفضل من الأخرى وأكثر استفادة من جوانب التطور المختلفة في علمنا هذا وفى غيره من العلوم.

إطار شارح رقم (٣) نموذج تفصيلي للتجربة في علم النفس الاندماج في أداء الدور المسرحي وتكوين تصور عقلي

(أ) مقدمة التجربة:

هذه التجربة قام بها العالم السوفيتي ناتادزي (انظر مرجع ١١) Natadze الذى استرعى اهتمامه قدرة الممثلين المسرحيين على تشكيل سلوكهم وأفكارهم للموقف المتخيل أو الدور الذى تفرضه المسرحية تشكيلاً قوياً، فيندمج في أداء دوره، ويدمج في أدائه سمات وخبرات ليست من طبيعته، ولكنها من طبيعة الشخصية التى يمثلها. لهذا قام ناتادزي بعدد من الملاحظات المضبوطة على الطلبة والممثلين بمعهد الفنون المسرحية بتبليزى فى الاتحاد السوفيتى لكى يجد تفسيراً ملائماً لهذه القدرة، كما قام بتحليل منظم لبعض الأعمال النظرية عن هذا الموضوع من أمثال أعماد الناقد الفنى المعروف " ستانيسلافسكى " Stanislavsky عن سيكولوجية الممثل. ومن خلال هذا البحث افترض ناتادزي أن الاندماج الجيد في أداء الدور يحدث عندما ينجح الممثل في تكوين إطار أو تصور عقلي يناسب الموقف والدور الذى يؤديه. أى عندما ينجح الممثل فى تكوين حالة من الشعور والتفكير ذات نبرة وجدانية واحدة، وممثلة لتلك الحالة التى تسيطر على الشخصية التى يمثلها. وعندما يتحول هذا الإطار إلى إطار ثابت وموجه، يصبح شرطاً رئيسياً من شروط الاندماج الجيد وليتأكد الباحث من هذه الفرضية أجرى عدة تجارب تعرض هنا لأحدها.

(ب) المشكلة الرئيسية في التجربة:

إن الأشخاص القادرين على الاندماج الجيد في الدور المسرحي هم الذين يستطيعون بسرعة تكوين إطار أو تصور عقلي يمكن من خلاله القيام بالدر التمثيلي بحيث يكون مطابقاً للسلوك المتخيل.

(ج) العينة:

اختار المجرى: (١) عشرة ممثلين من الدرجة الأولى منهم "٨" بمسرح تبليزى واثنان من مسرح موسكو، (٢) سبعة ممثلين محدثين ولكن مشهود لهم بالكفاءة والنجاح، (٣) عشرة طلاب في معهد الفنون المسرحية، يتوقع لهم أساتذتهم مستقبلاً جيداً، (٤) سبعة طلاب عاديين، (٥) أربعة طلاب من نفس المعهد متخلفين ممن نصحوا بترك المعهد لعدم كفاءتهم، (٦) ممثل كوميدى مشهور، (٧) ٢١ شخصاً ليست لهم علاقة بالمسرح من بينهم ١٣ أخصائي نفسي وثمانية إداريين وكتبة.

(د) إجراءات التجربة:

- (تابع) نموذج تفصيلي للتجربة في علم النفس
الاندماج في أداء الدور المسرحي وتكوين تصور عقلي
- ١ - يطلب من كل شخص من أفراد التجربة - على حدة - أن يتناول بيديه كرتين حديديتين في كل يد كرة، والكرتان متساويتان في الوزن.
 - ٢ - يطلب من الشخص أن يتصور وكأن أحد هاتين الكرتين أقل والأخرى أخف. فإذا حدث وأن أبدى أحد أفراد العينة عجزه عن تصور ذلك، كان يشجع بالاحاح على ذلك، إلى أن يقرر إنه نجح في ذلك (أى في إدراك أن أحد الكرتين أخف من الأخرى بالرغم من تساويهما).
 - ٣ - يكرر هذا التمرين من جديد لمدة ١٥ مرة على أزواج من الكور المتساوية وذلك لتدعيم الخبرة الشعورية السابقة، وتأكيد الإيحاء بأن هناك دائما كرة أخف وكرة أثقل.
 - ٤ - تغمض بعد هذا عينا الشخص ويطلب منه المقارنة بين أوزان أخرى متساوية الأوزان. فإذا استطاع الشخص أن يدرك أن أحد الوزنين أثقل والآخر أخف فإن هذا يعتبر دليلا على النجاح في تكوين الإطار العقلي الذي سبق إثارته من خلال التمارين السابقة، والتي قامت على الإيحاء بأن الكرتين المتساويتين في الوزن مختلفتان، أما إذا لم يحدث هذا الخداع، بحيث يفشل الشخص في أن يدرك باستمرار أن الوزنين متساويين مقاوما بهذا التصور الذي سبق تدعيمه، فإن هذا يعتبر دليلا على أن الإطار العقلي الذي سبق إثارته لم يتطور في الاتجاه المطلوب. وعلى هذا فكلما استطاع الشخص أن يدرك ميكر الإدراك الصحيح (التساوى بين الوزنين)، كلما كان ذلك دليلا على ضعف تأثير الاطار العقلي المثبت من قبل.

(هـ) نتائج التجربة: يبين الجدول الآتي أهم النتائج التي أمكن ملاحظتها:

العينات	العدد في كل عينة	عدد من فشلوا في تكوين إطار عقلي	الذين نجحوا في تكوين إطار عقلي
ممثلون من الدرجة الأولى	١٠	١	٩
ممثلون محدثون	٧	--	٧
طلاب ممتازون	١٠	٢	٨
طلاب عاديون	٨	٢	٦
المجموع الكلي للممثلين	٣٥	٥	٣٠
طلاب علم النفس	١٣	٥	٨
الإداريون والكتبة	٨	٦	٢
الممثل الكوميدي	١	١	--
المجموع الكلي لغير الممثلين	٢٦	١٥	١١

(تابع) نموذج تفصيلي للتجربة في علم النفس
الإندماج في أداء الدور المسرحي وتكوين تصور عقلي

نلاحظ من الجدول أن النسبة المئوية لتأثير الإطار العقلي في ظل الشروط السابقة أكبر بكثير للناجحين في الاندماج التمثيلي بالمقارنة بغير الممثلين. كذلك نلاحظ أن " غير الممثلين " فشلوا في تكوين إطار عقلي فيما عدا المتخصصين في علم النفس. فقد نجح هؤلاء أيضا في تكوين هذا الإطار مثلهم في ذلك مثل المسرحيين، ولكن بنسبة أقل، مما يدل على أن الاندماج العقلي يعتبر فيما يبدو شرطاً من شروط النجاح في علم النفس. أما بين مجموعة السبعة عشر ممثلاً وممثلة من المحترفين والمحدثين لا نجد إلا شخصاً واحداً يفشل في تكوين إطار عقلي مؤثر. ويتتبع حالة هذا الشخص تبين أنه اكتسب نجاحه في الأدوار الكوميديّة. كذلك فشل اثنان فقط من بين العشرة الممتازين، ويتتبع هذين الشخصين تبين لئلا تادزى أن أحدهما اكتسب امتيازها في أداء الأدوار الكوميديّة. أما الآخر فقد كانت طالبة عرف عنها أداء الأدوار الصغيرة، وقد جاء ترتيبها الأخير في مجموعة الممتازين.

(و) تعليق عام على النتائج ومناقشة:

أعاد ناتادزى هذه التجربة على ممثلين آخرين وصمم عدداً آخر من التجارب واضعاً أساليب غاية في الطرافة لإثارة الإطار العقلي وتثبيته ثم ملاحظة نتائجه منها مثلاً أن يطلب من الشخص أن يركز ببصره على أسطوانات خشبية متفاوتة الأحجام. وفي أثناء ذلك يطلب من الشخص أن يتصور كما لو أن الأسطوانات الخشبية الصغيرة الحجم أثقل وزناً من الأسطوانات ذات الحجم الأكبر (أى كما لو كانت الصغيرة مصمتة والكبيرة مجوفة). ثم يتناول بعد إعادة التمرين ١٥ مرة - أسطوانات أخرى يطلب منه المقارنة بين أحجامها. وسارت النتائج في نفس الاتجاه، بما يؤكد أن القدرة على استشارة إطار عقلي ثابت في موقف متخيل تشيع أكثر ما تشيع بين الأشخاص القادرين على الاندماج الجيد. ومعنى ذلك أن من أهم شروط الإقناع في التمثيل هو الاعتقاد بحقيقة مايقوم الشخص بتمثيله. أما بالنسبة لفشل الكوميديين فيدل على أن الطبيعة السيكولوجية للكوميديا قد تمنع من الاندماج الجيد. فالممثل الذى يؤدي دوراً كوميدياً - فيما يرى ناتادزى - يعرض على المشاهدين في الغالب إتجاهه النقدي الساخر نحو الشخصية التي يمثلها، أى أنه يقوم بالنقد ولا يهدف للإندماج (عن:

Natadze, R. On the psychological nature of stage impersonation.

(British Journal of Psychology, ١٩٦٢, ٥٣, ٤.

الخلاصة

يسلم عالم النفس بأن السلوك الإنساني يقبل التفسير، أي تحكمه أسباب وشروط يمكن تحديدها. ويكون هدفه - لهذا - هو التعبير عن المنطق الصحيح لواقع هذه المسببات. ويسلم علم النفس أيضاً بأن أسلوب المعرفة أهم مما نعرف والأسلوب المستخدم في علم النفس هو المنهج العلمي.

والمنهجان الرئيسيان في علم النفس هما: التجربة العلمية التي تكون عبارة عن موقف أقرب لمواقف الواقع، ويعرض له الأشخاص بطريقة تسمح بإثارة نوع من السلوك، الذي يجب ملاحظته وتقديره وبالتالي التوصل إلى قانون أو نظرية. وتتضمن التجربة عناصر منها التغيير المنظم في المتغيرات التي نلاحظ تأثيرها على السلوك ويطلق عليها المتغيرات المستقلة. ويمكن تحقيق التغيير المنظم من خلال الإظهار التدريجي للمتغير المستقل بكميات متفاوتة. أو تكوين مجموعات متنوعة من الأشخاص بحسب خضوعهم لجوانب من المتغير المستقل.

أما العنصر الثاني من التجربة فهو يعتمد على ضبط المتغيرات أي استبعاد كافة المؤثرات فيما عدا المؤثرات التي أريد دراسة تأثيرها على الإستجابة. ويتم الضبط بطرق، منها: تكوين جماعة تجريبية يظهر فيها المتغير المستقل وجماعة ضابطة تتساوى في كل الشروط فيما عدا عدم توافر المتغير المستقل.

أما المنهج الآخر المستخدم في علم النفس فهو المنهج الارتباطي والقياس النفسي. ويساعدنا المنهج الارتباطي على الكشف عن العلاقات الدقيقة الموجودة بين الظواهر. سواء كانت هذه العلاقات إيجابية أم سلبية. ويرتبط بالمنهج الارتباطي منهج التحليل العاملي الذي يهدف من خلال أساليب الإحصاء إلى استخلاص الخصائص المشتركة أو العوامل المسنولة عن التشابه بين عدد من المقاييس أو الوظائف النفسية.

هذا من الناحية المنهجية. أما من ناحية التطور التاريخي لعلم النفس فقد أمكن تحديد ثلاث مراحل كبرى هي: المرحلة الفلسفية التأملية، ثم مرحلة ارتباطه بعلم وظائف الأعضاء ودراسات الأعضاء الحسية، ثم مرحلة التبلور والاستقلال في المنهج والموضوع التي أدت إلى التيارات المتعددة التي تسود علم النفس المعاصر.

أما من ناحية الاتجاهات النظرية والتيارات المدرسية لعلماء النفس فقد
أمكن تحديد خمس مدارس كبرى في علم النفس هي: المدرسة السلوكية،
والمدرسة التحليلية النفسية، والمدرسة المعرفية، والمدرسة الوجودية، وأخيراً
هناك التيار الإنساني.

وكل مدرسة من هذه المدارس تركز على جانب من جوانب السلوك البشري
وبالتالي تسد الثغرات الموجودة في المدارس الأخرى ... ولهذا فإن هذه الاختلافات
المدرسية اختلافات مفيدة، ويمكن أن تساعد على مزيد من التقدم والوضوح
والفاعلية في التعامل مع المشكلات المطروحة أمام عالم النفس الحديث. وتزداد
الفاعلية إذا استطاع الباحث أن يأخذ من كل نظرية أو مدرسة أفضل ما فيها.

الباب الثانى

عوامل النضوج والأسس العضوية للسلوك

**الفصل الثالث : الأسس الارتقائية والنمو . الفصل
الرابع : الأسس الفيزيولوجية - العضوية .**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

الفصل الثالث الأسس الارتقائية والنمو

- ١ - تمهيد .
- ٢ - دورة الحياة فى مراحل : من المهد إلى البلوغ الجنسى.

- أ - المرحلة الجنينية .
- ب - مرحلة المهد (الميلاد إلى أقل من ٤ سنوات) .
- ج - ما قبل المدرسة (٤ : ٦ سنة) .
- د - الطفولة المتوسطة (٦ : ١٢) .
- هـ - المراهقة والبلوغ الجنسى.

- ٣ - دورة الحياة فى استمرارها: سن الرشد والشباب .

- أ - المرحلة المبكرة (١٨ : ٣٥ سنة) .
- ب - المرحلة المتوسطة :
- ١ - مرحلة متوسطة مبكرة (٣٥ : ٥٠ سنة)
- ٢ - مرحلة الرشد المتأخر (٥٠ : ٦٥ سنة)

- ٤ - دورة الحياة تقترب من نهايتها :
- أ - الكهولة (٦٥ حتى الموت)
- ب - بعض الحقائق السيكلوجية عن تطور الإحساس بالموت .

الفصل الثالث الأسس الارتقائية والنمو

(أ) تمهيد:

معرفة الماضي تثري الحاضر، والإلمام بقوانين الحاضر يساعد على التنبؤ الجيد بالمستقبل، لهذا يدرس العلماء كل في ميدانه الخاص التطور الذي يطرأ على الظواهر الطبيعية منها، أو الفسيولوجي، أو السيكلوجي عبر الأحقاب المختلفة.

ويبدو أن اهتمام العلماء، بتطور الأشياء وارتقانها أمر تستثيره مسلمة رئيسية في البحث العلمي مؤداها أن الأشياء تتغير وتتطور عبر السنين بحسب قوانين وقواعد منظمة يمكن اكتشافها ودراستها علمياً.

ويشارك عالم النفس العلماء الآخرين في اعتقاده بمسلمة التغيير والارتقاء، فيدرس بين ما يدرس التطور الذي يطرأ على السلوك البشري بشقائه الجسمية، والانعالية والفكرية عبر المراحل المختلفة، وذلك من خلال أحد الفروع الرئيسية للعلم وهو علم النفس الارتقائي(*) أو علم نفس النمو.

والحقيقة أن الانتباه لعملية الاستمرار في التطور السلوكي والجسمي يجد صدقاً أنه في كثير من الأمثال والأفكار الشعبية التي تحاول أن تعبر عن الارتباط بين السلوك الراشد وسلوك الطفل. خذ مثلاً القول بأن " هذا الشئ من ذاك الأسد " أو " الطفل أب الرجل "، أو " أسأل عن المنبت "،.. كلها في الواقع أمثلة تدل على اهتمام الرجل العادي بما تساهم به الخبرات الطفلية المبكرة في تشكيل سلوك الفرد.

ويهتم عالم النفس الارتقائي بهذه الحقيقة أيضاً. غير أن اهتمام عالم النفس الارتقائي بالأساس التطوري للسلوك لا يتوقف على الاهتمام بالطفولة وحدها، بل هو يغطي في دراساته حقبة التطور بكاملها وفي مراحل العمر المختلفة ابتداء من

(*) developmental psychology.

المرحلة الجنينية حتى الشيخوخة مروراً بمراحل الطفولة المختلفة والمراهقة ثم الرشد، ثم الكهولة.
فعلم النفس الارتقائي إذن هو العلم الذى يهتم بدراسة التغيرات التى تطرأ على سلوك الفرد عبر مراحل نموه الزمنية المختلفة محاولاً وصفها ووضعها فى إطار ملائم من حيث التفسير والفهم وبالتالي التنبؤ بمظاهر الاختلاف والتشابه بين الأفراد المختلفين. بعبارة أخرى، فإن الاهتمام هنا ينصب على أنماط التغير عبر المراحل المختلفة، وأسبابه والاضطرابات التى يمكن أن تعترض مسار الارتقاء العقلى والانفعالى السليمين.



شكل (١٣)

يهتم علم النفس الارتقائي بدراسة التغيرات السلوكية والجسمية التى تمر بالإنسان خلال تطوره من الطفولة إلى الشيخوخة

(ب) دورة الحياة تنبثق فى مراحل

التعلم والنضوج:

للعالم السويسرى الشهير جان بياجيه *Jean Piaget* (انظر إطار شارح رقم ٤) وجهة نظر أخرى فى معالجة مشكلة الوراثة والبيئة (أو الطبيعة والتطبع). من رأيه أن إثارة المسألة على هذا النحو أمر خاطئ. فالعمليات العقلية – التى يمثل المنطق والرياضة صورها العليا – تنبثق فى مراحل من خلال التفاعل والتأثير المتبادل بين الكائن الحي والبيئة. بعبارة أخرى فإن التعلم أو التدريب لا يكونا

فعالين إلا إذا جاءا فى وقت ملائم من النمو واصطبغا بما تفرضه مراحل التطور المختلفة من استعدادات تنبثق تدريجيا وفى مراحل. وعلى هذا فإن تعليم هذه القدرة أو تلك يجب أن يتم عندما يكون الطفل مستعداً لذلك. فتدريب الطفل على استخدام اللغة أو التفكير المجرد لا يمكن أن يتم على الإطلاق فى مراحل العمر المبكرة التى يعتمد فيها تفكير الطفل على المحسوسات. ويذهب بياجيه إلى أبعد من هذا فيرى أن الطفل لا يتعلم آلياً كاللبغاء بل يتعلم ويدرك بينته بحسب اللون الذى تفرضه الاستعدادات العصبية والفكرية التى تتفتح فى مراحل. ويضرب لذلك مثلاً: الطفل الذى يخرج فى أمسية مغمرة للعب أو فى نزهة فيعتقد أن القمر يتبعه أينما يذهب. يجنى هذا الإدراك الطفلى للعالم متمشياً مع مرحلة من النمو الفكرى يرى الطفل فيها نفسه مركزاً للكون، وأنه لا وجود للكون خارج إطار ذاته (انظر شكل ١٤). لكنه عندما ينمو قليلاً يبدأ فى التحقق من مبدأ رنيسى فى تطور التفكير وهو أن عدم الرؤية لاتعنى بالضرورة الاختفاء (مرجع ٨٧) فاختفاء شئ لا يعنى أنه لم يعد موجوداً فى العالم. وحجب لعبة عن نظر الطفل الذى يقل عمره عن سنة يعنى ببساطة أن لعبته لم يعد لها وجود. حتى ولو كنا نحجبها ونظهرها له مرات متعددة. ولا يبدأ إلا بعد أن يصل إلى سنة حتى يدرك أن لعبته ربما حُجبت عنه فى مكان آخر. ويأتى هذا الإدراك الجديد مواكباً لنمو جديد فى عالم التفكير محوره القدرة على الفصل بين الذات والعالم. وهكذا يبدأ الطفل فى النمو فى مراحل متعددة من الفهم والتفكير، بحيث تكشف كل مرحلة منها عن مدى التفاعل بين الخبرات البينية وإضافات الطفل إليها من خياله وتصوراتهِ فى كل مرحلة يتقدم نحوها.

وهب بياجيه خمسين سنة من عمره حتى وفاته سنة ١٩٨٠ ليثبت دور العلاقة المتبادلة بين الاستعدادات العصبية أو الفكرية والخبرات البينية فى تطور ذكاء الطفل ونمو قدرته على المنطق، ويميل علماء النفس المعاصرين إلى قبول أفكار بياجيه، إلا أنهم ينتقلون بها إلى وظائف أخرى من النمو. لهذا فهم يهتمون ببحث الأنماط السلوكية التى تشيع فى كل مرحلة من مراحل العمر انطلاقاً من مسلمة رئيسية موداها أن التغييرات التى تحدث فى مراحل النمو إنما هى نتاج لقوة الاستعدادات الطبيعية ونوعيتها عند الاستجابة للقفى الخارجية. وفيما يلى المراحل الرئيسية التى تتفتح فى كل منها أنماط سلوكية فريدة عبر دورة الكائن من المهد إلى اللحد:

- أ - المرحلة الجنينية (حتى الميلاد).
- ب - مرحلة المهد (١ : ٤ سنوات).
- ج - ما قبل المدرسة (٤ : ٦ سنوات).

د - الطفولة المتوسطة (٦ : ١٢ سنة).

هـ - المراهقة والبلوغ الجنسي.



شكل (١٤)

عالم الطفل وفق بياجيه يتطور وفق التفكير في مراحل تساعد على تبلورها الإستعدادات الفطرية التي تتفتح في أعمال مختلفة. والرسم أعلاه يبين بصورة فكهة رؤية أحد الكتاب لعالم الطفل وفق بياجيه. فالطفل الصغير يعتقد أن الشمس تتبعه عندما يمشى، وأن في كل شئ يتحرك حياة، وأن للسحب دوافع، وأن الأحلام تأتي من خلال النوافذ أثناء النوم. (انظر المراجع ٨٧، ٨٩)

١ - المرحلة الجنينية: (*)

يتشكل الجنين خلال ٩ شهور في رحم الأم تمر البويضة خلالها في ثلاث دورات متميزة: تلقيح البويضة (من أربعة أيام إلى سبعة)، ثم بداية تشكل الجنين (وتنتهى بنهاية الأسابيع الثمانية الأولى من الحمل)، ثم مرحلة الجنين (وتستغرق الشهور الستة الباقية من الحمل). ويتفق العلماء على أن ما يحدث في رحم الأم خلال فترة الحمل تكون له نتائج هامة على صحة الطفل العامة عند الولادة، فضلاً عن حالة الأم الصحية أثناء الحمل، وهكذا نجد أن إصابة الأم أثناء الحمل ببعض الأمراض الجسيمة قد يؤدي إلى مشكلات دائمة تتعلق بالصحتين الجسمية والعقلية للطفل فيما بعد. مثلاً إصابة الأم بالحمى الألمانية من شأنه أن يؤدي أحياناً إلى تخلف الطفل العقلي أو العمى أو الصمم. ولا يزال العلماء يدرسون الآثار التي يمكن أن تحدث على الطفل نتيجة لهذا.

(*) Prenatal Period



الشكل (١٥) أعلاه يطور التطور الحسي الحركي المؤدي للمشي ، ويبين أن المش ليس استجابة مفاجئة تحدث بشكل آلي ولكنه سلوك يحتاج لمرحلة طويلة من التضج والتأذر الجسي والحركي.

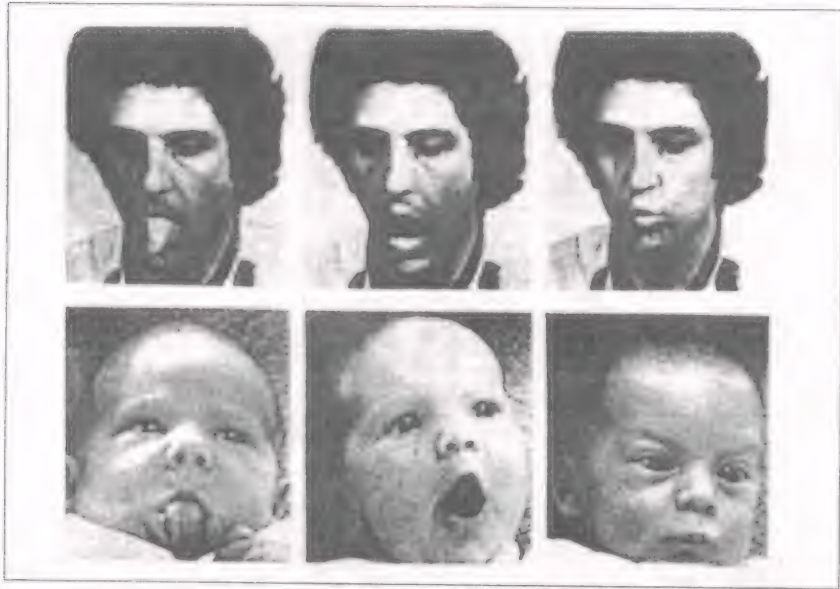


شكل (١٦)

تطور انفعالية في حياة الطفل

نماذج من الانفعالات التي تبين تمييزها في الأعمار المبكرة من الطفولة
(عن مجلة علم النفس اليوم، ١٩٨٣، ص ١٢).

التغيرات الانفعالية وكيفية اكتسابها



شكل (١٧)

نماذج من صور للأطفال من سن ٢ : ٣ اسبوع يثبتون أن الطفل يستطيع محاكاة بعض التغيرات الوجهية مثل: التلمظ (إخراج اللسان) كما في الصورة أ، وفتح الفم كتعبير عن الدهشة كما في الصورة ب، ورم الشفتين كما في الصورة ج، وتدل هذه الدراسة على أن الأطفال في المرحلة الجنينية يستطيعون اكتساب كثير من التعبيرات الانفعالية مما يمهدهم بعد ذلك للتعبيرات الانفعالية الكاملة

وهناك بعض الدراسات التي تبين أن استجابة الطفل للثدي لا تعتبر مجرد استجابة سلبية ميكانيكية فقد تبين أن حركات الفم تتسارع ويزداد النشاط في الجسم كله عندما تكون السوائل المعطاة حلوة المذاق (٧٢، ١٥٥). وفي هذه الحالة تطول فترة المص ومن المعتقد أن هناك جوانب إنفعالية قريبة من حالة البهجة تتشكل تبعاً لذلك.

إطار سارح رقم (٤)

جان باحية: عوامل الإرتقاء والنضوج العفلى



لأنبالغ إن قلنا أن بباجيه هو أعظم عالم نفسي معاصر استطاع أن يصوغ قوانين نمو التفكير واللغة عبر مراحل الإرتقاء المختلف. ولد بباجيه سنة ١٨٨٦ فى لوزان وتوفي بعد أن تجاوز الثمانين. وقد ظل يعمل فى بحوثه عن سيكولوجية الطفل ونمو اللغة وإرتقاء الذكاء بحمية ونشاط حتى وفاته، ولهذا لا يمكن لكاتب محترم فى ميدان النمو أن يكتب عن تطور اللغة أو الذكاء، أو فنون تربية الأطفال أو الصحة النفسية لهم دون الرجوع لبباجيته. وقد نشأت أخيراً بالولايات المتحدة جمعية تحمل اسم هذا الرجل ينضم لها المختصون فى دراسات الطفولة تخليداً لمساهماته الجبارة فى فهم سلوك الأطفال.

ظهرت عبقريّة بباجيه مبكرة، فنشر فى سنة ١٩٠٦ أى عندما كان فى العاشرة من عمره بحثه الأول عن عادات وسلوك طيور الألبينو التى كان يلاحظها قرب موطنه بسويسرا. وبالرغم من أن علماء النفس الإرتقائى المعاصرين لم يستطيعوا الإستفادة ببحوثه إلا فى حوالى سنة ١٩٦٠، فإن شهرته فى أوربا كعالم نفسى معرفى بدأت تطبيق الأفاق منذ سنة ١٩٣٠. ونظراً لبحوثه المبكرة فى سلوك الحيوان والطيور فقد عين فى سن السادسة عشر من عمره كمدير لمتحف التاريخ الطبيعى فى جنيف ولكنه تراجع عن ذلك رغبة منه فى استكمال دراساته

درس فى جامعة نيو شاتيل التاريخ الطبيعى، وحصل على الدكتوراه فى الواحدة والعشرين. ثم أبدى اهتماماً بالفلسفة وقرأ فيها بتوسع، ومن قراءاته فى فلسفة المعرفة بدأ يفكر باهتمام شديد بعلم المعرفة ويزاوية خاصة منه تتعلق بكيفية اكتساب المعرفة والتعلم عند البشر. ولأنه اعتقد بأن التطور المعرفى يتركز على أسس بيولوجية وراثية، قرر أن أفضل طريق لمعرفة أسس اكتساب المعرفة يجب أن تأتى من خلال التركيز على الجوانب البيولوجية والسلوكية، ولهذا تحول لعلم النفس بصفته العلم الذى يلائم أهدافه من البحث فى هذا الميدان.

ولكى ينمى اهتماماته بعلم النفس سافر إلى كثير من الدول الأوروبية لزيارة معامل علم النفس، والى كان من أهمها معمل بينيه Binet - صاحب البحوث المشهورة وأول اختبار فى الذكاء - فى باريس.

(تابع) جان بياحية: عوامل الإرتقاء والنضوج العقلى

أما نظرياته فى نمو التفكير والذكاء فقد اكتشفها صدفة عندما كان يطبق مقياس بينيه للذكاء على أطفال المدارس فى فرنسا، إذ لاحظ أن أخطائهم فى الإجابة على بنود الإختبار تأخذ نمطاً محدداً، وليست مجرد أخطاء عشوائية أو أخطاء ناتجة عن قصور فى التفكير والذكاء. وجعله هذا يستنتج بأن أسلوب تفكير الطفل يختلف عن أسلوب تفكير البالغ فى النوع وكيفية التطور. (٨٧، ٨٨، ٨٩، ١٩٥).



شكل (١٧)

معظم نشاطات الأطفال فى السنوات الأولى من العمر من النوع الانعكاسى القائم على الإختبار العملى المباشر لكل ما يقع فى مجالهم البصرى واللمسى. ومن خلال هذا النشاط يتكون وعيهم التدريجى بالعالم وإدراكهم له ولخصائص الأشياء فيما بعد ذلك

ومن الشيق أن الطفل الوليد يولد بمجموعة من الإستجابات التى تتمثل فى محاولته إنقاذ نفسه من المواقف التى قد تهدده بالإختناق. فمثلاً إذا ما وضعت الطفل العادى فى هذه السن على بطنه وحاولت أن تضغط قليلاً بوجهه نحو وسادة فستصدر منه استجابة تلقائية تتمثل فى محاولة رفع رأسه إلى أعلى (انظر مرجع ٢٨).

ومن حيث الإدراك يستطيع الطفل من الأيام الأولى ان يميز بين الأشكال. وينتقل تفكير الطفل بعد الشهور الثمانية الأولى من العمر وبمطلع العام الثانى إلى مرحلة أكثر وعياً ونشاطاً. فهو يبدأ يعى مبدأ أن الأشياء يمكن أن توجد منفصلة عن ذاته ومستقلة عنها. ولهذا فإن ملاحظة سلوك الطفل فى مطلع العام الثانى تعتبر مثيرة للدهشة بالمقارنة بالسنة

الأولى. فالطفل ذو الثمانية شهور يذهب لبحث عن شئ في مكانه المعتاد بينما يرى أمه تنقل هذا الشئ إلى مكان آخر حتى ولو كان المكان الجديد يقع في مجال إدراكه البصري. أما طفل الثانية فهو أذكى من أن يفعل ذلك (مرجع ٢٠).

وثمة تطور آخر في هذه المرحلة يتعلق بالسلوك الإجتماعي والعلاقة بالآخرين. ويرتبط الكشف عن مظاهر التطور في هذه الخاصة بدراسات " إريكسون Erikson ". الذي يرى أن التطور النفسى الإجتماعى يبدأ مبكراً في حياة الطفل، ويأخذ في البداية شكل الصراع بين الثقة وعدم الثقة في العالم. فاشباع حاجات الطفل الرئيسية في هذه المرحلة بما في ذلك حاجته للأمن والراحة والغذاء يؤدي إلى انبثاق مشاعر الثقة بالعالم والبيئة. على أن من الممكن أن تتكون مشاعر مضادة قائمة على الشك والخوف وعدم اليقين في العالم إن كانت إحتياجات الطفل في هذه المرحلة دائماً تواجه بالإحباط والتهديد والكف (المرجعان ٥٧، ٥٨).



شكل (١٩)

اللعب المبكر مع الأطفال يساعد على تطور الطفل انفعالياً. ويعزى العلماء أهمية أكبر لتأثير الأب على نمو شخصية الطفل من خلال اللعب



شكل (١٨)

بمطلع العام الرابع من العمر يتعلم الطفل كثيراً عن البيئة من خلال التوحد بالأب ومحاكاته في تصرفاته وسلوكه

(ج) مرحلة ما قبل المدرسة (٤ : ٦ سنة) :

سرعان ما ينتقل الطفل من مرحلة المهد إلى الطفولة بمطلع العام الرابع من العمر. فبدخول الرابعة لم تعد العلاقة بالبيئة تنحصر في التغذية والإخراج أو التقبل السلبي للطعام والراحة والدفع. إن العالم الخارجى يتسع النطاق تدريجياً، ومعه تتسع دائرة الإتصالات الإجتماعية للطفل. وتبدأ مظاهر السلوك التلقائى فى الانبثاق ومعها تتشكل الرغبة فى الإستقلال وتأكيد الذات مع جنوح - بين الحين والآخر -

إلى جوانب طفلية من السلوك كما تتمثل في الرغبة في تسيير دفعة الأشياء على هواه.

وفي هذه المرحلة يتعلم الطفل الذكر - من خلال التوحد بالأب - أن يسلك ويتصرف كما يتصرف أبوه. ولهذا فهو يحاكي الأب حتى في لازماته الحركية والحسية، وتتوحد البنت بالأم وتقتدى بها في تصرفاتها. وبهذا يبدأ التمايز في الأدوار بين الجنسين في التبلور في هذا السن.

على أن من أهم جوانب التطور في هذه المرحلة هو ذلك الذي يطراً على أنماط اللعب فالخاصية الرئيسية للعب الأطفال في هذه المرحلة هي محاكاة الكبار. ولهذا يزداد الحماس والتدوق للألعاب الإيهامية التي يمثل فيها الطفل دور أب أو بالغ بينما تمثل البنت دور أم أو عروس. ونظراً لما يلعبه هذا الجانب من دور هام في شخصية الطفل في هذه المرحلة يصف لنا العلماء مختلف المراحل التي تتطور من خلالها هذا السلوك في حياة الطفل بالشكل الآتي:



شكل (٢٠)

يمثل اللعب الجماعي والتعاوني مرحلة أكثر تطوراً من حيث النمو الاجتماعي والانفعالي للأطفال في الفترة من ٤ : ٦ سنوات

١ - غالبية الأنشطة التي يقبلها الطفل في هذه السن تتحول إلى لعبة: تناوله للطعام، ارتدائه لملابسه، ذهابه لسريره، حتى الذهاب للحمام وقضاء

الحاجات الحيوية كلها جميعاً تقريباً تتحول إلى لعبة تسبب أحياناً انزعاج الآباء ولكنها تبعث السرور في الطفل.

٢ - تنبثق وبالتدرج جوانب من الجدية في سلوك الطفل فينعكس هذا على أنماط اللعب فيتحول إلى لعب هادف وذى غرض.

٣ - فى المرحلة الثالثة يعاد تنظيم العالم الإيهامى للطفل فيتميز عن العالم الواقعى، فيطور الطفل من أنماط لعبه خالفاً جوانب من اللعب يستطيع ممارستها وضبطها وتوجيهها وفق إرادته وخيالاته الإيهامية.

٤ - يظهر بعد ذلك ما يسمى باللعب التخيلى فضلاً عن اللعب الجماعى والتعاونى.

٥ - وتتلور بعد هذا مرحلة أخرى من اللعب يطلق عليها الباحثون اللعب التمثلى الذى يتولى فيه الطفل القيام بأدوار البالغين، أو أدوار أخرى لأشخاص فى عالمه الواقعى كدور " الطبيب والمريض "، أو " المدرس والتلميذ " أو " الأب والطفل " .. "العسكري والحرامى " إلخ.

ويطراً تطور آخر فى هذه المرحلة ويتعلق بنمو الذاتية. فكل طفل عادى فى هذه السن يبدأ فى الوعى بتفرده واختلافه عن غيره، وبأنه صاحب خصائص لا يشاركه أحد فيها (٩١).

ويزداد الأطفال ميلاً إلى التعبير الإبداعى عن الذات فتبدأ رغبات الأطفال فى الرسم والتلوين. وتعكس رسم الأطفال فى هذه السن رؤياهم "الفجة" للواقع. على أنها -بالرغم من سذاجتها- تعكس انعكاساً صريحاً ومباشراً كل المشاعر والإدراكات الانفعالية التى تعترهم وهو ماقد يفتقر له الإنسان البالغ. فيما بعد.

من حيث التفكير فإنه يتحول فى هذا السن رويداً إلى المنطقية فى إدراك حركة الأشياء والعلاقات فيما بينها. وفى خلال هذه الفترة يتحكم الطفل جيداً - نسبياً - فى استخدام اللغة ولو أن استخدامه للغة يكون منصّباً على الذات، والخبرات الشخصية. فإذا سألت الطفل فى هذه المرحلة مثلاً فيم تستخدم السيارة فإن إجابته المتوقعة تكون لكى ينتقل بها، وإذا سألته عن الليل ومتى يأتى ؟ فإن ذهابه للسريـر يكون فى الغالب هو الجواب.

وتعتبر مرحلة الطفولة المبكرة من المراحل الهامة فى تنمية الإمكانات العقلية للطفل وإثارتها. والدليل على ذلك دراسة أجراها كاجان Kagan وكلاين Klein سنة ١٩٧٣ عن مجموعات من الأطفال فى جواتيمالا (عن المرجع: ١٥١). لقد وجد أن الأطفال الذين يعيشون فى المناطق الريفية والقرى المعزولة ولا يتعرضون إلا لأقل القليل من إثارة حب الإستطلاع والنشاط العقلى يحصلون فيما بعد على درجات منخفضة على مقاييس التحصيل الدراسى والذكاء بالمقارنة بأطفال المدن. إلا أنهم يلحقون بعد ذلك بالتدرج باقرانهم حتى تختفى الفروق العقلية بدخول مرحلة المراهقة. ومن الطريف أن أداء هؤلاء الأطفال المعزولين يتحسن تدريجياً حتى يصل لنفس مستوى أقرانهم فى المدارس الأمريكية. ولهذا يرى كاجان فى هذه النتيجة دليلاً على أن النمو العقلى والتطور لا يتحددا فى مراحل الطفولة. لأن العقل - فى تصويره - يستطيع دائماً تعويض جوانب النقص السابقة إذا ما أتاحت له ظروف متكافئة مع العقول الأخرى من حيث النشاط والإستثارة فيما بعد على أن لا يتأخر ذلك كثيراً (انظر مرجع ١٥١).

(د) مرحلة الطفولة المتوسطة " من ستة أعوام إلى اثنى عشر عاماً ":

ويطلق على هذه المرحلة أحياناً مرحلة الطفولة الهادئة كعلامة على اختفاء مظاهر الضجيج والصخب والعناد الشائعة فى المرحلة السابقة. فبداية السنة السادسة يدخل الطفل المدرسة، ويتغير أسلوب حياته فيميل للإستقرار الإفعالى والضببط. ويسير النمو فى هذه المرحلة مع التطور فى جوانب متعددة من النشاطات الحسية. والحركية والمعرفية، والإجتماعية والأخلاقية، ويعتقد كوهلبرج Kohlberg - وهو من أحد العلماء البارزين فى دراسة الإرتقاء فى الجانب الأخلاقى - إن جوانب التهذب والوداعة فى السلوك التى تميز هذا السن تأتى مصاحبة - أو ناتجة - عن انبثاق مبدأ أخلاقى جديد فى حياة الطفل مؤداة أن لكل شئ مقابل: فالتصرف الأحمق يؤدى للعقاب، والتصرف المهذب يثله شئ طيب. ومناسب (انظر الإطار الشارح ه عن الإرتقاء الأخلاقى).

وتلعب جماعات الأصدقاء واللعب فى هذا السن دوراً هاماً من حيث تطبيع الطفل على كثير من العادات الإجتماعية. وتثور بين الطفل والأبوين أحياناً بعض الصراعات والخلافات بسبب الولاء للأقران وما يفرضه هذا

الورء أحياناً من متطلبات تتعارض مع متطلبات الوالدين. وتتصاعد أهمية الولاء لجماعات الأصدقاء كلما تقدم الطفل فى العمر حتى يصل إلى حده الأقصى فى مرحلة المراهقة ويجمل أحد علماء النفس المميزة للتطور فى هذه السن فيما يلى:

إطار شارح رقم (٦)

الارتقاء الأخلاقى: كيف يتطور إدراكنا لما هو صواب أو خطأ ؟.

اهتم كوهلبرج *Kohlberg* بنظرية بياجيه فى النمو الأخلاقى ويراهـا صادقة بشكل عام إلا أنه من خلال بحوث مكثفة يرى أن النمو الأخلاقى يمر بثلاثة مستويات وست مراحل هى: -

المستوى الأول: مستوى ما قبل نمو الحكم الأخلاقى:

- ١ - الانشغال بالعقاب والطاعة (طاعة القواعد المفروضة تجنباً للعقاب).
- ٢ - مبدأ اللذة الساذجة (أطع القواعد تكسب شيئاً من ورائها).

المستوى الثانى: المستوى الأخلاقى الشكلى والإنصياغ التقليدى:

- ٣ - أخلاقيات الولد اللطيف (الحلو) الذى يحافظ على علاقات طيبة مع الآخرين ويحصل على تأييدهم (أى الطاعة والإنصياغ تجنباً لرفض الآخرين وكرهيتهم).
- ٤ - الأخلاق الناتجة عن نمو الإحساس بالسلطة (الإنصياغ تجنباً لرقابة السلطة " البوليس " مثلاً أو الأبوين " والإحساس بالذنب ").

المستوى الثالث: النمو الأخلاقى القائم على المبادئ الشخصية

٥. أخلاق الالتزام ونمو الإحساس الديمقراطى (أى الإنصياغ للأحكام الأخلاقية القائمة على تأكيد احترام القانون العام الموضوع لرفاهية المجتمع وتنظيمه.

٦. أخلاق الضمير والمبادئ الذاتية والإنصياغ الخلقى بوحى من الضمير وتجنباً لما يسببه من عدم الإنصياغ الأخلاقى من شعور بالذنب (أنظر المراجع: ١٥٨، ١٥٩، ٢١٠)

- ١ - تعلم المهارات الجسمية الضرورية لممارسة الألعاب العادية.
- ٢ - تطور المهارات الرئيسية التى تستاعد على القراءة والكتابة، ومعالجة الأرقام.
- ٣ - تطور فى المفاهيم الرئيسية المساعدة على ممارسة النشاطات العادية.

- ٤ - تطور في المفاهيم عن الذات بصفتها كائن ينمو ويتطور.
- ٥ - تبلور الضمير، والنمو في الجانب الأخلاقي، ومعرفة ماهو صواب أو خطأ من وجهة نظر القيم والأخلاق السائدة.
- ٦ - تعلم التوافق مع الأقران وتقبلهم.
- ٧ - وضوح الدور فيقوم الطفل الذكرى بأداء الدور الذكرى والبنث بالدور الأنثوى بطريقة متبلورة واضحة.
- ٨ - التمكن من تحقيق الإستقلال الذاتى (انظر المراجع: ٢٣٤، ٢٣٧).

وبإنتهاء هذه المرحلة، يكون الطفل قد استقر بشكل ثابت نسبياً على كثير من الخصائص الشخصية والآراء. ولهذا، يعتقد علماء النفس أنه بالإمكان التنبؤ بثقة نسبية بمستقبل الطفل من خلال ملاحظته فيما بين العاشرة والثانية عشر. ويظهر هذا في دراسة قامت بتتبع عدد من الأطفال ابتداءً من السنة السادسة حتى المراهقة، فتيين وجود معامل ارتباط قوى في خاصيتين هما الميل للإنسحاب أو السلبية، وسرعة الإستثارة والغضب. بعبارة أخرى فإنه من الممكن بملاحظة الأطفال في المراحل المتوسطة بالتنبؤ بسلوكهم في المراهقة من حيث مدى الإنسحاب أو العدوانية والغضب (انظر: ١٧٣، ٢٥٨) على أساس أن هذه الخصائص تستمر معهم في مراحل التطور التالية:

(هـ) سنوات المراهقة والبلوغ: أهى أزمة أم مرحلة ؟
معظم السيكلوجيين كانوا يعتقدون لفترة طويلة أن الإنتقال للمراهقة والبلوغ يحمل معه مايشبه الأزمة أو الإنعصاب للكانن. هكذا على الأقل فهمها ستانلى هول Stanley Hall سنة ١٩٠٤ - ومن بعده عدد كبير من علماء النفس الإرتقانى - مسمى إياها مرحلة "العاصفة والإنعصاب" (*). لكن السيكلوجيين المعاصرين يتأثير من الدراسات الحضارية الأثروبولوجية لم يعد غيمانهم بهذا القول مطلقاً (انظر المرجع ١٨٢).

فقد تناولت الباحثة الأثروبولوجية البارزة مرجريت ميد M.Mead موضوع أزمة المراهقة لدى الفتيات من واقع بحوثها فى إحدى الشعوب البدائية فتقول: " نلاحظ ان المراهقة لم تكن تمثل فترة أزمة وإنعصاب، بل كانت بدلاً من ذلك إرتقاء منتظماً لمجموعة من الإهتمامات وضروب النشاط الآخذة فى النضج على مهل. فلم تكن تغشى أذهان البنات صراعات، ولا كانت تقلقها مسائل

(*) Storm and Stress (Germ. Sturm & drang).

ذات طابع فلسفى، ولا كانت تشغلها مطامح بعيدة المدى، كانت الأطماع السائدة والتي ترضى الفتيات جميعاً تتلخص فى أن تعيش الفتاة مع عدد كبير من العشاق أطول مدة ممكنة ثم تتزوج فى فريتها على مقربة من أهلها وتتجب أطفالاً كثيرين ."

لاشك إذن أن المراهقة ليست بالضرورة مرحلة أزمة عاصفة، إنها قد تتحول إلى عاصفة وشدة إذا أراد لها المجتمع كذلك. فإذا كان المجتمع هادئاً فى تقبله لمرحلة الانتقال من الطفولة إلى المراهقة فإن خصائص الأزمة فيها يمكن أن تتضاءل إلى حد بعيد. ولهذا سنتناول فى هذه الصفحات موضوع المراهقة بصفته تطور فى الوظائف الجسمية والنفسية والإجتماعية المختلفة.

التطور الجسمى والتغير البيولوجى فى المراهقة:

لعل من أهم ما يميز هذه المرحلة هو ظهور الخصائص الجنسية الناضجة: الإفرازات المنوية عند الذكور، والحيض عند الفتيات. وغالباً ما تنبثق هذه الخصائص الجديدة حوالى ١٣ سنة إلا أنها قد تظهر مبكراً أو متأخراً عن ذلك فتتراوح فى أحوال عادية بين الثامنة والسادسة والعشرين عند بعض الفتيات. وتتراوح حول نفس الفترة بالنسبة للذكور.

وبالرغم من أنه لا توجد فروق واضحة من حيث السواء والمرض فى ظهور علامات البلوغ فى فترة مبكرة أو متأخرة، فإن البحوث تدل على أن البلوغ المبكر يساعد على التوافق لعالم البالغين بسرعة ودون مشكلات كبيرة خاصة بالتوافق. بل إن بعض البحوث تدل على أن الفتيات اللاتى يبلغن مبكراً يتفوقن دراسياً على أقرانهن ممن يتأخر لديهن البلوغ. ويرتبط تأخر بلوغ الذكور بالتخلف الدراسى بصورة أكبر من الإناث المتأخرات فى ذلك (انظر: ٢٥٨).

وتجلب المراهقة معها تغيرات جسمية مفاجئة بالنسبة للجنسين. فيجد ابن الثانية عشر جسماً يمتد فجأة طولاً وصوته يخشوشن فى نبرته، وأعلى شفثيه وقد افترش بشعر أزغب، وباختصار يجد نفسه فجأة يتقرب من أبيه حجماً ومظهراً. وتحدث تغيرات مقاربة بالنسبة للفتيات فتتسع منطقة الحوض وتنمو الأثداء، وتأخذ مناطق كثيرة فى الجسم تركيباً مختلفاً. بعبارة موجزة أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة تغيير شديد وتبلور لكثير من الوظائف البيولوجية والجنسية.

لماذا هذا التغير البيولوجي المفاجئ؟ الحقيقة أن هذه التغيرات تحدث بفضل الإفرازات الهرمونية لعدد من الغدد الصماء. والغدد الصماء عبارة عن أعضاء موجودة في الجسم، وموزعة في مناطق مختلفة منه تفرز مركبات كيميائية مختلفة هي التي يطلق عليها العلماء اسم الهرمونات، ويكون إفرازها في الدم مباشرة. ولهذا تسمى صماء لأنها لا تفرز هرموناتها إلى الخارج (كما في حالة الغدد غير الصماء كالغدة اللعابية التي تكون إفرازاتها خارج الجسم) (انظر للمزيد عن الغدد ووظائفها الفصل الرابع).

ومن أهم الغدد الصماء إرتباطاً بالتغيرات البيولوجية: الغدة النخامية التي يسميها البعض أحياناً سيدة الغدد بسبب دورها في تنظيم وظائف عدد من الغدد الصماء الأخرى كالغدتين الأدريناليتين (اللتان تزداد إفرازاتهما الهرمونية وفعاليتهما في مواقف التعصب الشديد)، والغدة الدرقية التي تضبط نمو الجسم وتستثير مستوى النشاط العام، والغدتين الجنسيين اللتين ترتبط بإفرازاتهما الهرمونية التغيرات الجنسية والإفرازات التناسلية (كالحيوان المنوى عند الذكر والبويضة عند الأنثى).

وكما ان نشاط الغدد يؤدي إلى التأثير في سلوك الفرد وبالتالي توجيه نشاطه – أو عدم نشاطه – نحو الخارج، فإن المنبهات الخارجية يمكن أن تعجل أو تتشط من الإفرازات الهرمونية لتلك الغدد، ففي مواقف الخطر يزداد نشاط الغدد الأدرينالية، ويزداد نشاط الغدة الجنسية في حالة الإثارة الجنسية أو الإثجاب لأحد من الجنس الآخر.

وتبدأ غالبية الغدد المرتبطة بالنضوج الجنسي عملها وإفرازاتها الهرمونية في مرحلة المراهقة، مودية لهذا الإحساس المفاجئ بالتغيير البيولوجي الذي يشمل الجسم كله. وهنا يجد المراهق نفسه مرغماً على التكيف مع التغيرات البدنية الجديدة، بالرغم من أن الأفكار والسلوك لا زال يحمل معه الآثار الطفلية السابقة. ولهذا من السهل أن يحدث الصراع بين المراهق وبينته مرتبطاً بمظاهر النضوج الجنسي وما يضعه المجتمع من حواجز وقيود نحو تحقيق تلك الوظائف. وعلى هذا فإن أزمة المراهقة هي في الحقيقة ذات شقين أحدهما يتمثل في النضوج الجنسي والآخر يتمثل في ردود الفعل التي يثيرها هذا النضوج في البيئة الاجتماعية.

إطار شارح ٧ فنيات وأساليب في التفاعل الإجتماعي الإيجابي مع الأبناء فى سن المراهقة

الفنيات أو الأساليب	كيفية الإجراء
الإصغاء الجيد	<ul style="list-style-type: none"> * المحافظة على التواصل البصرى الملائم. * عبر أو قل شيئاً يوحى أنك تسمع وتفهم ما يقال. * إسأل أسئلة توضيحية. * تحقق مما تسمع بين الحين والآخر. * قم بإعادة ما يقال بكلماتك للتأكد من أن ما سمعته يعكس وجهة نظره بالضبط. * تذكر أن حسن فهمك لما يقال لايعنى أنك توافق تماماً على ما قيل. * تذكر أنه يقلل من المعاندة ويحسن علاقتنا حتى بخارج الأسرة بسبب ما يخلقه من ثقة وتقدير للذات.
تجنب اللوم	<ul style="list-style-type: none"> * حافظ على تعبيرات وجهية ودية. * إحتكاك بصرى ملائم، ولا تلم ولا تؤنب. * ركز على السلوك، وعبر عن مشاعرك عنه بصدق. * شجع على المناقشة واستمع لوجهة النظر الأخرى. * تذكر أن اللوم يضع الآخر فى موقع المتهم، وبالتالي سيتحول إلى عنيد أو عدواني، أو أن يتجنب الحوار. * موافق اللوم لايفوز أحد فيها.
ليكن هدفك تعديل سلوك خطأ، لا تعديل الشخصية ككل.	<ul style="list-style-type: none"> * حافظ على تعبيرات وجهية وبصرية ملائمة للموقف. * لا تهاجم الشخص ككل. * ركز على السلوك الخاطئ فقط. * وجه نقدك للطريقة التى تم بها السلوك. * أطلب تعديل هذا السلوك، وإمنح وقتاً كافياً للتعديل. * تجنب أن تعرض الشخصية كلها للإتهام، وابتعد عن الإدانات العامة (مثل أنانى، أو ضعيف الشخصية). * تذكر أن طلب تغيير الشخصية طلب صعب تحقيقه، ولكن طلب تعديل السلوك ممكن، ويحقق الفوز لك. * لا تنه مواقف الخلاف بشكل مبنور. * إسترخ عندما ترى سلوكاً مختلفاً عن معتقداتك. * لا تغضب وتجنب الزعل والإنفعال وقفل باب الحوار. * عبر عن مشاعرك بصدق، وأنت ترغب فى سماعه. * شجع الآخر على إبداء وجهة نظره. * تذكر أنك عندما تسد الباب أمامه للتداول فإنك ستتركه عرضة للمؤثرات السلبية الأخرى. * لاتشعره بأن تحاوره معك وإجب أو تسلط عليه. * تذكر أن الحوار لايعنى إلحاق الهزيمة بطرف آخر، أى كن مستعداً لتغيير وجهة نظرك.
رحب، وشجع على التحاور.	

ومن رأى بياجيه أن فترة المراهقة تعتبر أيضاً فترة نضوج فى نمو التفكير. ففى هذه المرحلة يصبح الكائن قادراً على تنظيم الحقائق والأحداث من خلال استخدام عمليات معقدة من التفكير الرمزى والتجريدى. ولو أن الواقعية والتفكير العلمى المنصب على الواقع الخارج لا يتبلور بنفس القدرات التجريدية والتهويمات التى تميز أفكار المراهقين فى المراحل المبكرة.

وهناك أيضاً تطورات قوية فى أنماط العلاقات مع الآخرين فتصل الرغبة فى الإختلاط والإنتماء لجماعات الأقران إلى قيمتها ولهذا ينظر البعض لفترة المراهقة على أنها الفترة التى يصل فيها الإصيص لمعايير الزملاء والأصحاب والأقران إلى القمة. ولهذا دائماً ما تتور الصراعات بين الأبوين والمراهق خاصة إن كانت الجماعة التى ينتمى لها المراهق من النوع المندفع أو الذى يجنح نحو أفعال لا ترتضيها معايير الأبوين. وغالباً ما تجنح جماعات المراهقين نحو تلك الأفعال. ومن ثم يحتاج الوالدان الى تفعيل أساليب التواصل بأبنائهم المراهقين (انظر النموذج المرفق ... إطار شارح ٧).

ويعتقد أريكسون أن الأزمة الرئيسية التى تميز المراهقة هى أزمة البحث عن الهوية، ففى تلك المرحلة تختلط الأدوار التى يتطلع المراهق لإختيارها، فهو يريد أن يحقق دور الراشد المستقل عن الأسرة، والزميل المخلص لقيم الأصدقاء، وفى نفس الوقت الإبن الطيب فى أسرته. ولا شك أنها لازمة حقيقية تواجه المراهق للتوفيق بين المتطلبات المتعارضة لهذه الأدوار. ولاشك أيضاً أنه فى بحثه هذا عن التوفيق بين التوقعات المختلفة لكل دور قد ينجح متجاوزاً أزمته وبالتالي مشكلاً هويته ومبادئه الشخصية الذاتية.

ويتسق مع هذا النمو فى الهوية نمو آخر فى الأحكام الأخلاقية. ففى تلك المرحلة بتطور الحكم الأخلاقى إلى المرحلة التى يسميها كوهلبرج مرحلة الإلتزام بالقانون العام، والإحساس بضرورة الخضوع لنظام إجتماعى ينظم الفوضى السائدة، ويفرض بعض الضوابط. ومن الطريف أنه بالرغم من تميز هذه المرحلة بالإلتزام بالقانون والسلطة فإن التمرد ضد السلطة يصل إلى أقصى درجاته فى تلك المرحلة، ربما لأن إيمان المراهق بضرورة وجود سلطة تنظم الفوضى السائدة هى التى تجعل منه مناوئاً قوياً للسلطة الراهنة التى لم تستطع أن تحقق بعد الطموحات الأخلاقية المتطرفة التى يتبناها المراهقون.

نماذج من المراهقين:

لا يوجد في الحقيقة نمط واحد من المراهقين، فالمراهقة تأتي في أشكال متعددة وأساليب متنوعة. ولهذا فينبغي أن نحذر من التعميم العام على كل المراهقين. وقد حاول حديثاً عالمان نفسيان (انظر مرجع ٢٥)، أن يضعوا تقسيماً للمراهقين بحسب الأنماط السلوكية السائدة في كل جماعة منهم على النحو الآتي:-

١ - النمط التقليدي الشكلي (*) الذي يكون هدفه مسايرة الركب والانصياع لمعايير المجتمع والسلطة والأسرة والوالدين. وأشخاص هذا النمط ليسوا بالضرورة مبدعين أو مبتكرين.

٢ - النمط المثالي (**) ويأتي في أشكال متاعدة منها الثوري، والمتمرد والإصلاحي، والمؤمن بضرورة التغيير الجذري. والخاصية الرئيسية التي تجمع أشخاص هذا النمط بالرغم من اختلاف الأشكال هي السخط العام على المعايير السائدة. والإيمان بضرورة تغييرها وتغيير العالم. وأشخاص هذا النمط ينجحون لتبني معتقدات قوية تجعلهم يميلون للتنفيذ العملي لأفكارهم بكل ما يمثل ذلك من إشترك في المظاهرات أو التخريب، أو تنظيم الجماعات السياسية ذات الإيديولوجيات القوية إلخ. كذلك يشيع هذا النمط لدى التقدميين والمؤمنين بالإصلاح الاجتماعي طالما أنهم لم يفقدوا لمسة الإحساس بالواقع الاجتماعي. ذلك الواقع الذين يعودون له فيما بعد في شكل الأدوار القيادية المهنية كالتدريس أو الطب جنباً إلى جنب مع انغماسهم في أمور المجتمع وتطوره السياسي والاجتماعي.

٣ - النمط الباحث عن اللذة (***) وهو الذي يجعل هدفه الحصول على اللذة أينما كانت، والأشباع الآتي دون حساب للعواقب. وأشخاص هذا النمط نجد منهم " الدون جوان " على الشاطئ أو في ساحة الجامعة، أو في الأماكن اللهو وبالرغم من أن أشخاص هذا النمط يظهرون على السطح بمظهر السعيد الراضى والمستمتع بالحياة، فإنهم من أكثر أنماط المراهقين عرضة للإغتراب والانفصال النفسي عن الذات أو المجتمع.

○ Conventional

(*) Idealist.

(**) Hedonist.

إطار شارح رقم (٨) ايركسون Erikson وأزمات الارتقاء الثمان

من المؤكد أن حياة إيركسون ذاتها لم تكن ذات أثر بسيط على تفكيره ونظرياته التي عالجت من خلالها أزمات الشخصية في علاقاتها بالوسط الاجتماعي. فقد ولد إيركسون سنة ١٩٠٢ في فرانكفورت - ألمانيا. وبعد ما بقليل مات أبوه فتزوجت أمه من طبيب العائلة الذي كان يرعاه وهو في المهد. وعشق الفن ولم يستجب لزواج أمه الذي أغره بالطب. وقيل المرافقة بقليل وانتقل إلى فيينا حيث عمل مدرسا لدى أسرة كانت على علاقة شخصية بعالم التحليل النفسي المشهور سيجمند فرويد. فأتاحت له رؤية فرويد عن قرب وعلى مستوى غير رسمي، ولهذا تأثر به طوال حياته.

وفي فيينا أتاحت له فرصة الالتقاء - ثم الزواج فيما بعد - بفتاة أمريكية ذات أصل كندي حيث هاجر معها إلى بوسطن - أمريكا سنة ١٩٣٣. واستقر هناك حتى وفاته منذ سنين قليلة، وبالرغم من استقراره فإنه قام برحلات كثيفة لكثير من أنحاء العالم. وعمل بالتحليل النفسي والعلاج والتدريس والبحث والممارسة الخاصة إلى أن حصل على درجة الأستاذية بجامعة هارفارد في علم النفس الإرتقائي سنة ١٩٦٢. كان معروفاً عنه وداعته وحبه للعمل فقد كان يتولى دائما أكثر من عمل في وقت واحد، ولو أنه كان خجولا في الأماكن العامة ومتحفظا في التعبير عن أفكاره. وربما لهذا السبب تأخر في طباعة أول كتاب له إلى سنة ١٩٥٠. ولكن الخوف من الكتابة فارقه بعد ذلك فنشر كثيرا من الكتب أهمها: حقيقة غاندي، الاستبصار والمسؤولية، الذاتية: أزمة الشباب. أما عن تطوره النفسي الاجتماعي فلندع نظريته تتكلم عن نفسها:

يرتقي الإنسان - عند إيركسون - في أحقاب ثمان، تشكل كل حقبة منها تطورا جديدا في شخصيته وعلاقاته بالآخرين، وتسير على النحو الآتي:-

١ - الثقة في مقابل عدم الثقة:
وهي الأزمة التي يواجهها الطفل في عامه الأول، فإن كانت علاقته دافئة وحبيمة ومتسقة مع الأم فإن ثقته بنفسه وبالآخرين وبالعالم تتشكل وتلازمه طوال عمره بعد ذلك. والعكس أيضا صحيح إذ يمكن أن تزرع بذور عدم الثقة طوال العمر إن كانت العلاقة جافة وقائمة على التهديد والرفض والتخويف.

٢ - اليقين في مقابل الشك:
وهو المرحلة التي تمتد خلال العامين الثاني والثالث ويرتبط ظهورها بالإرتقاء الحركي للطفل والمشي والنمو العقلي والاكتشاف ويتكون الإحساس بالثقة واليقين في الإمكانات الذاتية إذا كانت الأسرة تشجع على النمو الحركي والاكتشاف. أما إن كانت الأسرة تتدخل في إطعام الطفل وشرايه بدافع عدم الصبر والاضبط فإن الطفل ينمو والشك في إمكانياته وقدراته أضعف بكثير من العادي.

٣ - المبادرة في مقابل الذنب:
وهي تمتد خلال العامين الرابع والخامس ويتميز بالتمكن من السيطرة على الجسم وتوجيهه. فيستطيع الطفل أن يركب دراجة، وأن يجري، وأن يقطع الأشياء، وأن يبادي بنشاطات حركية، ولغوية، وتهويمات خيالية. فإذا شئنا للطفل أن يتجاوز هذه المرحلة بدرجة كبيرة من المبادرة فإن من المهم تشجيعه على أداء تلك النشاطات وغيرها. أما أن ندفع نشاطاته الحركية بصفات الغباء والتهور الإنففاع فإن الإحساس بالذنب يملكه عندما يجد نفسه مندمجا في نشاطات معينة.

٤ - الدأب في مقابل النقص:
وهي المرحلة الممتدة من ٦ إلى ١١ وهي مرحلة تتميز في النمو الاجتماعي بسبب الذهاب للمدرسة والإرتقاء الفكري حيث تنشط عمليات الإستدلال والتفكير المنطقي وتعلم قواعد التعلم، واللغز الذي يخضع لقواعد معينة. في هذه المرحلة يمكن أن يتكون إحساس الجدية والحماس إذا ماتم تشجيعهم وتدريبهم على

(تابع) إطار شارح رقم (٨)

ايركسون Erikson وأزمات الارتقاء النضام

أداء هذه النشاطات. وإلا فمن الممكن أن يكون الطفل إحساسا بالنقص يلزمه طوال عمره إن كنا لا نشجعه أو نسخر من أفكاره ونهون من شأنها.

٥ - الهوية أو الذاتية في مقابل اضطراب الأدوار:

وهي المرحلة التي تميز فترة المراهقة أى من ١٢ : ١٨ سنة. فيها ينمو المراهق فى علاقاته الإجتماعية فيحتاج للقيام بعدد كبير من الأدوار الإجتماعية التي يتطلبها وضعه المنزلى، أو مع الإصدقاء أو زملاء الدراسة أو مع جماعات اللهو. ولا شك أن قدرة المراهق على تمييز ذاتيته فى الأدوار المختلفة ستساعده على الإنتقال من هذه المرحلة بدرجة كبيرة من النضوج فى الذاتية. أما إن كانت الأسرة قاهرة ومسيطره ولا تسمح له بالتفاعل مع الجماعات الأخرى فإن الإحساس بالذاتية يضطرب،

ويعجز المراهق عن وجود الدور الملائم له. ومن المرجح- فيما يعتقد إيركسون - أن الشخص الذى تجاوز المراحل السابقة بإيجابياتها أى بيقنة ومبادأة وقدرة على الدأب، فإنه من المرجح أيضا أن يتجاوز أزمة المراهقة بجانبها الإيجابى أى يتبلور فى الإحساس بالذاتية.

٧ - الإنتشار فى مقابل التوقع فى الذات:

وهى أزمة الشباب فى منتصف العمر، وتجاوز هذه المرحلة بالمعنى الإيجابى يعنى مقدرة أكبر على الإنتشار فى العلاقات والاهتمام بأشياء أخرى، وقضايا اجتماعية أو إنسانية عامة. أما الفشل فى النمو الإيجابى فيؤدى إلى إحساس بالتوقع فى الحاجات الشخصية والمطامح التي تخدم المصلحة الخاصة.

٨ - التكامل فى مقابل اليأس:

وهى أزمة الشيخوخة وإحساس الفرد بأن هويته قد تحددت بما فعل فإذا كان ما فعل يبعث على الغبطة والإحساس بالإنجاز والزهو فإن يأتى التجاوز الإيجابى لهذه المرحلة تاركا معه إحساسا بالتكامل والرضا. أو قد يبقى مع الشخص إحساس اليأس إن كانت نظرتة لماضيه مليئة بالإحباط، والضياح والأمال التي خابت. (انظر: ٨٨، ٩٠).

٤ - النمط السيكوباتى الجانح (****) وهو النمط الذى لم ينجح فى تطوير معاييره الأخلاقية وبناء الضمير. علاقاتهم بالآخرين باردة غير مكرثة وتخلو من الحساسية لمشاعر الآخرين أو للمبادئ الأخلاقية العامة. يشتركون مع النمط الباحث عن اللذة فى بحثهم الأثنى عن المتعة الشخصية، إلا أنهم لا يشعرون بما يشعر به أصحاب اللذة من مشاعر بالذنب أو الخجل. لهذا فتصرفات النمط السيكوباتى لا تخضع للضبط الداخلى كما هو الحال فى النمط الباحث عن اللذة. وتصرفاتهم بهذا المعنى لا تفكير فيها ولا إحساس بما فيها من تخريب أو تدمير للآخرين. حتى الطموحات التي يشكلها أصحاب هذا النمط تكون من النوع المدمر الأثنى سواء ما تعلق منها بالطموح فى ميدان العمل أو فى ميدان النزوات الجنسية. ولحسن الحظ فإن هذا النمط المدمر لا يشكلون إلا نسبة ضئيلة من جمهور المراهقين.



شكل (٢١)

يرى "إيركسون" أن المرحلة الثانية من التطور ترتبط بالارتقاء العضلي للطفل وفيها يتكون الاحساس بالثقة بالإمكانات الذاتية إذا كانت الأسرة تشجع على النمو الحركي. أما المرحلة الرابعة (الصورة ب) فهي من ٦-١١ سنة وهي مرحلة تكوين الاحساس بالجدية والحماس واستقلال الشخصية. وفي مرحلة الشباب المبكر (الصورة ج) يواجه الشاب أزمة الرغبة في تكوين علاقات اجتماعية دافئة وقوية في مقابل الشعور بالعزلة والانفصال. أما المرحلة الأخيرة من النماء (الصورة د) فهي مرحلة يحتاج الناس فيها إلى ضرورة مواجهة النهاية والتعايش مع الموت كحقيقة وجودية..

ويجب أن نشير إلى أن هذه الأنماط الأربعة تتداخل فيما بينها، فالنمط الشكلي قد يكون مثالياً في طاعته وإنصياعه والعكس بالعكس. فضلاً عن هذا، فإن سلوك المراهق وفق أى نمط من الأنماط السابقة لا يتلائم بتجاوز مرحلة المراهقة. فكثير من الآثار والخصائص التي تميز المراهقين تستمر معهم بقية العمر ولو أنها تفقد بعضاً من الحماس والإنفعال " والوهج " الغالب على معتقدات المراهقين. لهذا من الأفضل أن ننظر إلى تلك التقسيمات بصفاتها مهاديات لفهم السلوك البشري، وليس بصفاتها خصائص قاطعة حادة التقاسيم، ففي كل منا جزء من هذا النمط أو ذاك (انظر المرجعين ٢٣٤، ٢٥٨).



نموذج من المراهقين: الثائر - الغاضب
أنشطة إيجابية يشارك فيها المراهق

٣ - سن الرشد والشباب

الرشد ودورة الحياة في استمرارها:

كانت مرحلة المراهقة لفترة قريبة تعتبر نهاية المطاف بالنسبة للإرتقاء العضوى والنفسى. على أن من المتفق عليه اليوم ين السكولوجيين أن البشر لا

يتوقفون عن النمو خلال رحلتهم الحياتية، ففي كل مرحلة من مراحل العمر تحدث تغيرات نفسية وإجتماعية مرتبطة بشكل ما بالتقدم في العمر. ومن السذاجة أن نعتقد بأن ما يحدث بعد المراهقة يشكل بأكمله إستمراراً لما حدث في السنوات المبكرة. صحيح أننا بانبتهاء فترة التعلم والدراسة ودخولنا لميدان العمل، نكون قد وصلنا إلى مرحلة من النضوج الجسمي، ونجحنا في تكوين بعض الخصائص الشخصية المستقرة فضلاً عما اتقناه من مهارات وخبرات، إلا أن كل تطور في هذا الجانب تصحبه مستويات جديدة من النمو وأزمات وضغوط يجب مواجهتها.

وبالرغم من أنه لا يوجد إتفاق ظاهر بين الباحثين على المراحل الإرتقائية المختلفة التي يمكن أن تصنف لها حياة النضوج بعد تجاوز مرحلة المراهقة، فإن التقسيم الملائم هو على أساس الخصائص السلوكية المتماثلة في فئات عمرية ثلاث هي:

- ١ - المرحلة المبكرة :
وهي تمتد من ١٨ حتى ٣٥ سنة وهي تتميز بشكل عام بالتعلم النشط، والصياغة الإيجابية للأهداف العامة من الحياة.
- ٢ - المرحلة المتوسطة:
وهي تشمل على مرحلة متوسطة مبكرة تمتد من ٣٥ إلى ٥٠. وتتميز بإتساع مجالات النشاط والكفاءة، والمرحلة المتوسطة المتأخرة وهي تمتد من ٥٠ حتى ٦٥ وهي تتميز بالتبلور الواضح سواء من حيث المهنة أو الأسرة أو الإمكانيات الإجتماعية.
- ٣ - الكهولة:
وتتد من ٦٥ حتى الموت، وهي مرحلة شيخوخة، وإقتراب من النهاية، ثم الموت وهو يشكل نهاية الدورة. والآن إلى بعض التفاصيل عن خصائص كل مرحلة وأزماتها:

المرحلة المبكرة من الرشد:
تبدأ فترة الشباب أو النضوج المبكر بالإنتهاء من الدراسة والدخول إلى عالم العمل والزواج. وتنتهي بالنسبة للمتزوجين برحيل الأبناء أو زواجهم وإنفصالهم عن الأسرة.

وفي دراسات حديثة لعالم النفس الإجتماعي ليفنسون **Levinson (١٦٢)** بين أن الفترة الممتدة من العشرين حتى الخامسة والثلاثين تعتبر فترة تحقيق " الحلم " بالنسبة لكثير من الشباب. بعبارة أخرى فإن المهمة الرئيسية للشخص في هذه المرحلة هي توجيه نشاطه وبناءه لحياته في اتجاه تحقيق رؤيته لنفسه أو أحلامه في أن يكون مثلاً طبيباً، أو مهندساً، أو صاحب عمل، أو فنان، أو مواطن طيب، وكيفما كانت تلك الرؤية فإنها تصبح أساساً يحدد له إختياراته وقراراته الضرورية لنموه وتطويره (انظر المرجع ١٦٢).

أما بالنسبة لنيوجارتن **Newgarten** (انظر المرجع ١٨٣) فإن الإنتقال من المراهقة للنضج يحمل معه بدوره زيادة في النشاطات والخبرات، وجوانب جديدة من الكفاءة والإستقلال. في مرحلة النضج تصبح أكثر ثقة بنفسك، وأقل تردداً في التعبير عن مشاعرك، وأقل اعتماداً على الآخرين.

هذا إذا سار كل شئ على مايرام، لكن ماذا يحدث لو سارت الأشياء على غير ما نطمح، ولم يتجسد الحلم؟ يرى أيركسون أن تحقيق الذات في هذه المرحلة يعتمد الى حد بعيد على قدرتنا لتكوين علاقات حميمة دافئة بالآخرين. لهذا فإن الأزمة التي تميز هذه المرحلة في رأيه هي أزمة الإتصال الوثيق في مقابل الانفصال (*) فالشباب القادر على حل الأزمة المميزة لهذه المرحلة هو الشخص القادر على أن يطور من نفسه ويجعلها متفتحة لشخص آخر يستطيع أن يكون معه علاقة طيبة وثيقة ودافئة وغالباً ما يكون الآخر شخص من الجنس المقابل. ويعتقد أيركسون أن هذا ممكن طالما كنا لا نخشى فقدان ذواتنا أو إستقلالنا الشخصي خلال تلك العملية.

ويؤدى الفشل في تكوين علاقة وثيقة إلى الإحساس بالانفصال والعزلة. وبالرغم من أن بعض البالغين يستطيعون أن يحولوا من إحساسهم بالعزلة في هذا السن إلى أشياء إيجابية (كالإنجازات الفردية في العمل أو الفن أو العلم أو الحياة الإجتماعية)، فإن غالبية " المنعزلين " يتعرضون لكثير من المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب.

وتتضاعل في هذه المرحلة النزعة أو الرؤية " الرومانتيكية " الحاملة للحياة التي كانت تميز المراهقين. وتصبح رؤية العالم أكثر واقعية. ويبدأ التخطيط

○ Intimacy vs. Separation.

لبناء حياة أسرية زوجية بكل مايتطلبه ذلك من شحذ للمهارات المختلفة للشخصية. وتحتل الرغبة في تحقيق النجاح في العمل - خاصة بالنسبة للرجال - دوراً هاماً في تنظيم الشخص لمهاراته وقدراته العقلية والاجتماعية.

ويعتبر التوافق الجنسي من الأشياء الضرورية في هذه المرحلة. ومع ذلك فإن المتاعب الزوجية ونسبة الطلاق تزدادان في هذه المرحلة مما يشير إلى أن التوافق العام يرتبط بأشياء أخرى بجوار العلاقات الجنسية كالرغبة في تحقيق الإستقلال والفردية. لهذا تبين بعض الدراسات الحديثة أن عدد المتزوجين ممن يذهبون للعيادات النفسية طلباً للنصح والإرشاد والعلاج في هذه السن يصل ضعف عدد المتزوجين في الأعمار الأخرى (المرجع ١٩٩).

وتشكل هذه المرحلة بالنسبة للمرأة العربية بشكل خاص تهديداً أقوى لذاتيتها. بسبب مايتطلبه الزواج منها من تضحية بأسرتها الأصلية، وعملها، وربعا تعليمها. خاصة إن كان الزواج تقليدياً ويتطلب منها البقاء في المنزل دون عمل وأحياناً مع أسرة الزوج وأهله^(٤).

منتصف العمر - أهو أزمة ؟
يصور لنا الخيال الشعبي الدارج الكهول والمسنين على أنهم معين الحكمة الذي لاينصب، إلا أن البحث يدل على أن الشباب في المرحلة المتوسطة من العمر (ما بين ٣٥ : ٥٥ سنة) هم في الحقيقة أكثر قدرة وحكمة وأجدر بتقديم المشورة والنصح، حتى المسنون يلجأون لأشخاص هذه المرحلة طلباً للرأى ويبحثون عن البصيرة الجيدة.

وهناك أيضاً بعض الأفكار الدارجة الأخرى التي ترى أن المرحلة المتوسطة من الرشد (أو منتصف العمر) تشكل بدورها بعض أزمات النمو. على أنه لم يحدث إتفاق حتى الآن عما إذا كانت توجد أزمات حقيقية عامة في هذه المرحلة، وفي أي حقبة توجد. والحقيقة أن هناك دراسات حديثة تبين أن هذه المرحلة من أفضل المراحل على الإطلاق في الحياة الراشدة. ففيها تتبدد مشاعر الإغتراب

(٤) كما يحدث في بعض القبائل العربية. وتدل خبرتنا في العمل في أحد العيادات النفسية في مجتمع عربي أن نسبة كبيرة من الشكاوى الزوجية تحدث نتيجة إنتقال الزوجة الصغيرة إلى منزل الزوج لتعيش مع أسرته وإخوته في منزل واحد ومايتبع ذلك من علاقات تحدد ذاتية الزوجة وبالتالي شعورها بالإحباط والمرارة

والعجز، وتتلشى تدريجيا نزعات العيب والإفصال وهى الأشياء التى نلاحظها فى بعض مراحل المراهقة وفى مرحلة الرشد المبكرة. ومع ذلك فإن هناك تغيرات فسيولوجية تحدث فى هذه المرحلة وتشكل بعض الأزمات لأشخاص هذا السن.

فبالنسبة للمرأة تنقطع العادة الشهرية، وبالتالي تتوقف عن الخصوبة. ويأتى هذا مصحوبا بالإكتئاب عند بعض الحالات. ومع ذلك فإن دراسة أمريكية بينت أن توقف الطمث لايشكل أزمة حقيقية إلا عند حوالى ٤% من النساء (المرجع ٢٤٥). على أن من المتوقع أن تزداد نسبة الشعور بالأزمة والإكتئاب فى المجتمعات التى يشكل فيها حب الإجاب والتناسل قيمة أكبر من المجتمع الأمريكى كما فى المجتمعات العربية والشرقية.

أما بالنسبة للرجل فإن الأمر يختلف، فخصوبة الرجل لا تتوقف. ومع ذلك فإن هناك أيضاً تغيرات فسيولوجية تتمثل فى الضعف النسبى للقدرة الجنسية وإن كانت لا تتوقف حتى فى الأعمال المتأخرة.

ويعتقد أيركسون أن أزمة النمو الرئيسية فى هذا السن تتمثل فى خاصيتى الإمتداد الإجتماعى والتوقع على النفس. فإن كان النضج سليماً فى هذه المرحلة فإن الشخص يجد نفسه يتجاوز الإمتداد البيولوجى الخاص كالتكاثر وحضانة الأطفال إلى الإمتداد بمعناه النفسى والإجتماعى والذى يتمثل فى الالتزام بقضية بشرية عامة تتجاوز الإحتياجات المباشرة للحاضر. وقد يحدث أن يتخذ النمو طريقاً عكسياً فيتوقع الشخص على إحتياجاته الشخصية بالمعنى المادى والمباشر.

ويحدث نمو آخر فى الحكم الأخلاقى كما يراه كوهلبرج إذ تتطور الأحكام الأخلاقية ذات المحتوى الشكلى إلى الأحكام القائمة على المبدأ الشخصى، وصالح المجتمع ورفاهيته.

ومن الناحية السلبية: فإن المشكلات النفسية فى هذا العمر قد تتزايد خاصة فيما يتعلق بأعراض القلق. فقد بينت الدراسات (انظر المرجع: ١٩٩) إن نسبة القلق فيما بين ٥٥ : ٦٤ سنة تتزايد فتصل ضعف نسبة القلق فى الفترة ما بين ٢٥ و ٣٤. وتتضاعف أيضاً نسبة القلق بين النساء فتصل إلى ضعف مثيلتها بين الذكور. ويبدو أن من أسباب زيادة القلق فى هذا السن الإحساس الزائد بالمسنولية

والإستقلال فضلاً عن الضغوط التي تتراكم على الأفراد فيما يتعلق بالعمل والأسرة والطموحات الشخصية والإحباطات الناجمة عن تحقيق الذات.

متطلبات الإرتقاء فى مرحلة منتصف العمر :

من المؤكد أن أزمات العمر والتي تتمثل الجوانب السلبية فيها فى القلق والإكتئاب والإحساس بعدم السعادة يمكن أن تتضائل إلى حد كبير إذا ما قبل الشخص بالأمر الواقع وهو أنه يتقدم فى العمر. على أن الكثيرين لا يقبلون بالأمر الواقع خاصة هؤلاء الذين كانوا يحصلون على الجاذبية أو الثروة والشهرة من خلال نشاطاتهم الرياضية أو سنهم الصغير وما يتركه هذا السن من جاذبية لدى الآخرين، ومثل هؤلاء الأشخاص قد يصعب عليهم فى الحقيقة مواجهة أزمات النمو التي تفرضها هذه المرحلة، ما لم يستطيعوا تغيير نشاطاتهم وأفكارهم عن أنفسهم، والبحث عن مصادر جديدة للمتعة والسعادة.

وقد أجرى توماى Thomae (٢٣٧) دراسة على ١٥٠ من العاملين فى الوظائف الفنية العالية، واستطاع أن يحدد أربعة واجبات رئيسية فى هذا السن حتى يمكن تجاوز أزماته:

١ - تحقيق نجاح مهنى أو عملى لأمن أجل الثروة فحسب، بل من أجل تحقيق الذات والإحترام الشخصى. وبالرغم من أن هذا ضرورى للرجال بشكل خاص، فإنه ينطبق أيضاً على النساء العاملات.

٢ - نجاح الحياة الزوجية: فى هذه المرحلة يصل عدد المتزوجين إلى ٩٠% ومن المؤكد أن النجاح فى الحصول على القرين المناسب، والعلاقات الزوجية المشبعة والأطفال من العوامل التي تترك إحساساً بالنجاح والرضا فى هذه المرحلة.

٣ - التوافق للواقع: أن التوقعات الحاملة السابقة تتحول إلى توافق للواقع الصارمة. ومن مطالب النمو فى مرحلة منتصف العمر التوفيق بين الأفكار والمثاليات، والأهداف المرسومة وبين الواقع فإحتمالاته المحدودة والمحكومة بمبادئ ليس فى استطاعتنا دائماً تغييرها.

٤ - التغلب على رتابة الحياة والخوف من التغيير وقد يتم ذلك بنجاح إذا نجح الشخص فى العثور على مصادر جديدة تسمح له بالتغيير والحرية دون أن تهدد إحساسه بالأمن الإقتصادى أو النفسى.

(٤) الشيخوخة: دورة الحياة تقترب من النهاية:

فى رحلة الإنسان - التى تتابعها فى هذا الفصل بياحاز - عبر عصوره الإرتقائية المختلفة، لن نستطيع أن نتوقف عن جولتنا دون أن تقدم بعض الصفحات عن خصائص المرحلة الأخيرة من الرحلة أى الشيخوخة أو الكهولة.

وما يقال عن تلك المرحلة تختلط فيه الخرافة بالحقيقة. فالبعض يراها مرحلة الإشراف على النهاية، والبعض يرى فيها تبلور الحكمة وزيادة التجربة، والحنكة بالحياة، والبعض يدركها من زوايته التآكل والإحلال العضوى والحسى. والستون وماب بعدها عند البعض عمر تتحقق فيه الآمال المؤجلة، والتأمل، والإستغراق الصوفى الساكن فى الكون والحياة.

لكن دعنا قبل أن نمتحن مافى هذه الأفكار من صدق أو من وهم نتفق بادئ ذى بدء على المدى الزمنى لهذه المرحلة.

عسير علينا فى الحقيقة أن نحدد متى تبدأ الكهولة، فسن بدء الكهولة مسألة اعتبارية نسبية تتوقف على كثير من الظروف الصحية والنفسية، والحضارية. على أننا سنحددها تعسفياً بأنها المرحلة التى يحال فيها الإنسان إلى التقاعد من العمل، أى الخامسة والستين تقريباً فى مجتمعاتنا (والسبعين فى المجتمع الأمريكى)، وما بعدها.

ومع هذا فإن الإحساس بالهرم و " العجز " يظل أمراً شخصياً حتى بعد سن التقاعد الرسمى. لقد ظل " بابلوبياكسو " كالإعصار فى نشاطاته الفنية إلى أن توفى فى الواحدة والتسعين وبقي " برتراند راسل " حتى الثمانينات يحاور ويكتب ويتظاهر فى شوارع لندن ضد الإستخدامات المدمرة للذرة. واحتفظت العالمة الأنثروبولوجية المشهورة مرجريت ميد Mead بنشاطها وطاقاتها على العمل حتى شارفت الثمانين. وعاش العالم الروسى المشهور

"بافلوف" ما يقرب من ست وثمانين عاماً، ولم يتوقف حتى موته عن العمل والتوجيه والإشراف على الطلاب وإجراء التجارب. فالشعور بالسن إذن أمر نسبي، وننتفق من ناحيتنا بالقول: إن الحياة هي ماترى فيها وما تخلقه منها.

ومع ذلك فإن التغيرات البيولوجية تحدث ومعها تحدث تغيرات فى التفكير وفى النمو النفسى والاجتماعى.

التغيرات البيولوجية وتغيرات التفكير:

يدخل الخامسة والستين تبدأ كثير من الوظائف العضوية فى التدهور فيزداد ضغط الدم ارتفاعاً، وتضعف الرئتان عن التحمل، ويضعف النشاط الكهربائى للمخ (كما تكشف أجهزة الرسم الكهربائى EEG للمسنين) وتتباطأ الوظائف الحسية والحركية، ويصبح الهبوط فى الطاقة الجنسية ملحوظاً.

على أن التغيرات السابقة بالرغم من حتميتها فإنها تتأخر فى الظهور عند البعض. فقد تبين أن القيام بتدريبات رياضية مكثفة لثلاثة مرات اسبوعياً يخفض من ضغط الدم ويساعد على تنشيط الدورة الدموية. وفى دراسة لبيرين Birren (٥٥) تبين أنه بالمقارنة بين مجموعة من المسنين (متوسط أعمارهم ٧١ سنة ومجموعة أخرى متوسط عمرها ٥١ سنة لم تتضح فروق كبيرة بين المجموعتين من حيث عمليات الهدم والبناء فى الجسم، وإستهلاك الأكسجين، ونشاط الدورة الدموية. وقد بين نيومان ونيكولز Newman & Nichols (١٨٤) أن النشاط الجنسى يمكن أن يستمر حتى التسعين حسب الصحة العامة للشخص، وقدرات الطرف الآخر ونشاطه (أو نشاطها).

وما يقال عن الوظائف الجسمية يقال أيضاً عن الوظائف العقلية. هناك مشكلات تطرأ على الذاكرة فتضعف الذاكرة القريبة وتبقى الذاكرة القديمة نشطة فيتذكر الشخص أحداثاً قديمة وهو طفل، بينما ينسى الأشياء التى حدثت فى حياته تواً أو منذ لحظات. صحيح هذا بشكل عام، إلا أن الدراسات تبين أن إستثناءات كثيرة تحدث، فيظل المسنون قادرون على تذكر سلاسل أرقام التليفونات الخاصة والمساكن مثلهم فى ذلك مثل الأصغر سناً على شرط أن تكون سلاسل الأرقام هذه ليست طويلة. ومن المعتقد أن التذكر يمكن أن يستمر بكامل نشاطه على أن تعطيه فترة أطول للتذكر وعلى مهل.

إطار شارح ٩ هل حقاً ان المسنين أكثر تصلباً وتمسكاً بالرأى؟

يردد الكثيرون عن كبار السن أنهم يتمسكون بشدة آرائهم وأفكارهم كلما تقدم بهم العمر. ولكن هناك دراسة حديثة أجراها بينى فيشر Penny Visser مع عدد من الباحثين بجامعة برنستون الأمريكية بينت نتائج مختلفة عما يشيع عن المسنين. إذ تبين على العكس أن الراشدين فى مرحلة العمر المتوسط كانوا أكثر مقاومة لتغير اتجاهاتهم الفكرية بالمقارنة بالمسنين.

ولكى يتحقق الباحثون من ذلك قاموا بتطبيق مقاييس نفسية للتعرف على الاتجاهات الاجتماعية والسياسية التى يحملها الالاف من الأفراد تجاه حياتهم، ثم حاول الباحثون بعد ذلك بتقدير مدى اقتناعهم وقبولهم بأراء معارضة وتناقض مع اتجاهاتهم ومعتقداتهم السابقة.

أظهرت النتائج على غير ما هو متوقع إن الأفراد الراشدين فى المراحل المبكرة من منتصف العمر أظهروا مقاومة اشد للآراء الجديدة، وأصروا على التمسك بآرائهم بقوة مقارنة بكبار السن، الذين كانوا أكثر مرونة فى تقبل وجهات النظر المختلفة والمعارضة.

لقد كان واضحاً أن المسنين يتقبلون الأفكار الجديدة أكثر من غيرهم، أى أنهم كانوا اقرب الى التسامح والتقبل للآراء المختلفة عن آرائهم.

وقد كان علماء النفس يعتقدون لفترة قريبة أن الذكاء يتدهور بتقدم السن. ولكن أصبح من المعروف حالياً أن هذا الإدعاء خاطئ بسبب أن مقاييس الذكاء لم يقم مصمموها بتقنينها من خلال متابعة الأشخاص فى الأعمال المختلفة، إنما قاموا بتقنينها من خلال مقارنات بين جماعات مختلفة من الشباب والمسنين. وقد أخذت جماعات المسنين من المقيمين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية. وغنى عن الذكر أن هذه الفئات من المسنين لا تعتبر ممثلة من حيث كفاءتها العقلية لمجتمع المسنين.

فضلاً عن هذا، فإننا نعرف الآن: أن الذكاء يتكون من قدرات متنوعة وليس من قدرة واحدة. ومن المعروف أن المقارنات السابقة بين المسنين وغيرهم كانت تتم بالنظر إلى الذكاء على أنه قدرة واحدة البعد. ومن المعروف – على وجه

اليقين - الآن أن بعض القدرات الذكائية تتدهور بالتقدم في العمر، ويبقى بعضها الآخر ثابتاً حتى الموت.

كذلك لاحظ العلماء أنه عند حدوث هبوط أو تدهور مفاجئ في إحدى القدرات الفكرية عند أحد الأشخاص في هذا السن فإن هناك احتمال كبير على أن حياة الشخص قد أوشكت على النهاية خلال السنوات القليلة القادمة (يكون الموت مرجحاً في هذه الحالات خلال خمس سنوات من بداية الهبوط المفاجئ) ويطلق العلماء على هذه الظاهرة اسم الهبوط النهائي^(*) وتبين البحوث أن ظهور الهبوط المفاجئ في إحدى القدرات العقلية يعتبر مؤشراً أدق من الفحوص الطبية في التنبؤ بالنهاية (المرجع ٢١٠).

ومع ذلك فإن هذه الظاهرة لا تزال موضوع بحث العلماء في الوقت الراهن، ولا يزال البحث جارياً عن أسبابها.

أزمات الشيخوخة:

تعتبر الأزمة الرئيسية في هذا العمر - كما يراها أيركسون - أزمة الإكمال في مقابل اليأس. لقد تحددت هوية الإنسان في هذا السن تماماً تقريباً، وأصبح معروفاً لنفسه وللآخرين بما تراكم له من خبرات أو أعمال لم يعد في استطاعته تغييرها أو تعديلها. فإذا كانت رؤية الشخص لماضيه وخبراته رؤية مغتربة يختلط فيها الإحساس بالإحجاز والنشوة فإنه ينظر لحياته على أنها جديرة بالبقاء والإستمرار. وفي رأى أيركسون أن مثل هذا النوع من الأشخاص يواجه الموت دون خوف " لقد فعلت ما على وأدبت رسالتي بما سمحت له ظروفى " (٩٠).

أما اليأس فهو الوجه المقابل وهو يملك الأشخاص الذين ينظرون للماضى على أنه كان خلواً من أى مغزى أو قيمة. ويحدث هذا بصورة واضحة عندما يعتقد الشخص أن آماله التى بدأ بها رحلته فى الحياة قد أجهضت، ولم يعد بعد ممكناً تحويل الدفة لصالحه. ومع ذلك فإن الشخص الصحيح المعافى، والمؤمن مادياً، والمرغوب فيه من الزوجة والأسرة نادراً ما ينتابه إحساس اليأس.

ومن التفسيرات الرئيسية التى تحدث فى هذا السن ويكون لها تأثير قوى على الحالة النفسية والتوافق: فقدان الدور الإجتماعى والمركز. فبالإحالة للتقاعد

*) Terminal drop.

يفقد الشخص كثيراً من مصادر الإثارة والرضا والدخل الإقتصادي. ولا يقتصر فقدان الدور على ميدان العمل فقط فالنساء غير العاملات يجدن أطفالهن من حولهن وقد كبروا واصبحت لهم مشاغلهم وأسرههم الخاصة.



شكل (٢٢)

من التغيرات التي يجب توقعها بدخول سن الكهولة فقدان بعض الأشخاص المهمين في حياة الشخص بالموت أو الانفصال.

وتزداد أزمة الإحساس بالسن في الدول الصناعية أكثر - في اعتقادنا - من الدول الشرقية أو التقليدية. ففي المجتمع الصناعي يصبح التقدم في السن عقبة في طريق التوافق الإجتماعي ومصدراً للعزلة والإحباط. أما في مجتمعاتنا وفي كثير من المجتمعات التقليدية فإن التقدم في السن قد يعتبر مصدراً للحكمة والخبرة ومن المؤكد أن مثل هذا الإدراك للمسنين يلعب دون شك دوراً كبيراً في التخفيف من أزمة الشيخوخة.

ويعتبر فقدان النشاط في كثير من القدرات العقلية مصدراً آخر للإحباط والتأزم. ويبدو أن ضيق دائرة العلاقات الإجتماعية في هذا السن، والتوقع على الذات من العوامل التي تترك أثارها على أساليب التفكير فتتضاءل القدرة على التجريد واستخدام المفاهيم ويحل محلها اهتمام بالعلاقات العيانية الملموسة والأفكار ذات المضامين الذاتية الضيقة (المرجعان ٥٥، ٢٥٨).

ويقل ميل المسنين في هذا السن إلى الاستكشاف وحب المغامرة وتغيير البيئة ولهذا تزداد نسبة المحافظة في الاتجاهات، والسلبية، والإستسلام للبيئة. كما يقل اهتمامهم بالنشاطات الخارجية. وبالرغم مما قد تبدو به هذه التغيرات من صورة سلبية، فإن البعض يراها دليلاً على الإقتصاد في استخدام الطاقة النفسية

ودليلاً على تطوير الجوانب الإيجابية بحيث تكون أهدأ مما كانت عليه فى عالم الشباب (المراجع : ٥٥ ، ١٦٢ ، ١٨٣).

متطلبات الإرتقاء وواجباته فى الشيخوخة

:

يقترح نيومان ونيومان Newman & Newman (٢٥٨) ثلاثة أساليب يمكن من خلالها مواجهة أزمات هذه المرحلة هى: -

- ١ - إعادة توجيه الطاقة لأدوار جديدة ونشاطات مبتكرة. فالأعمال التطوعية، وشغل وقت الفراغ، والهوايات الخاصة قد تخلق بالنسبة للمسن " حياة جديدة " ربما تكون أكثر إشباعاً من قبل. إلا أن هذا التحول يحتاج لجهد وصبر ونشاط. وفى رأى الباحثين السابقين أن النشطين فى هذا السن والإيجابيين أكثر إحساساً بالرضا من السلبيين المتقاعدسين.
- ٢ - تقبل الحياة: ونعنى هنا التقبل بالمعنى الفلسفى وليس بالمعنى السلبي الذى يدعو للهزيمة واليأس. بعبارة أخرى، فإن الحكمة تتطلب من الأشخاص فى هذا السن أن يزنوا الستليات والإيجابيات وأن يستمدوا بعض الرضا من خلال ما أنجزوه فى سنوات العمر السابقة من أطفال، أو أعمال، أو علاقات، وبهذا يمكنهم دمج الماضى فى الحاضر بصورة هادئة وذكية.
- ٣ - مواجهة الموت كحقيقة، دون السماح له بالتدخل فى نشاطاتنا ومسؤولياتنا تجاه الآخرين.

بعض الحقائق السلوكية عن تطور عملية الإحساس بالموت

قامت اليزابيث كويلر - روس E.K. Ross بدراسة منات من المرضى المسنين على فراش الموت وحاولت إن تتبع تحول شعورهم التدريجى بالموت حتى تقبلهم النهاية المحتومة برضا. ومن رأيها أن الإحساس بقرب النهاية يتم على مراحل هى: -

- ١ - الإنكار ورفض الإعتراف بحقيقة أن مرضه قاتل.
- ٢ - ويأتى بعد الإنكار الغضب والشعور بعدم العدالة وتكون هذه المرحلة أحياناً مصحوبة بالغضب من الأطباء والمرضات.

إطار سارح ١١ سر آخر الليل

رجع إلى الحارة قبل الفجر بقليل ، شئت الحارة في سبات مغمضة الألفاظ ، ولم تشهد في تلك الساعة سوى سمحة الفترج وظلمة الليل الكثيف ، وتقدم بعدد حتى دخل في روضة فروع برائحة مسكرة ، من أين انسكب ذلك العطر الفواح ؟ استيقظت حواسي لتجيب : إنه ذيل امرأة عابرة .. بقية أنثى تركته خلفها وهي تمر من جانب إلى جانب ، فإذا تنفسي في الظلمة في تلك الساعة من الليل " . يحبك يفرق القلب الحافق والصبر المجهول .

وملا صدره بالعبر حتى ادخلته الفتنة ، وتسمعت قدماها حينما ، وراح يقطع الحارة دعابة وإيقان على مهل ، كأنه خفي الدوك ، لو جاء منكرا دقات ثريعا رأي متظفرا فريدا في الهربح الأخير من الليل ، روسيا كان الأمر عاديا وأبعد ما يكون عن جوامح خياله .

وكانه مال إلى الظن المجنون ليخلق من الهواء مغامرة ويوقع أن يتكشف سر هنا أو هناك في هذه الحارة المتكئة بالوقار ووصايا الأبرار .

وكما مررت امرأة صاخبا أو مساء تذكر وتشم وتهد ثم جعل مرة أخرى يتشم .



شكل (٢٣)

الشيخوخة تكون عند البعض مرحلة عذاب وإحباط ، ولكنها تكون عند البعض الآخر مرحلة تحقيق للذات وتأكيد للنفس واستمرارها في عمليات الإبداع والنشاط العقلي . وأحيانا قد تتعجز عند المسنين رغبات تدفعهم إلى الدخول النشط في عملية التغيير الإجتماعي والسياسي والبيئية ، وتمثل الصورة أعلاه الروائي العالمي المصري "نجيب محفوظ" الحاصل علي جائزة نوبل والذي لم تمنعه الشيخوخة ، ولا الاعتداء علي حياته لم تمنعه من الاستمرار في نشاطاته الأدبية وألّف حتي كتابة هذه السطور في سنة ٢٠٠٣ . والأقصوصة أعلاه كتبها بعد التسعين من العمر .

- ٣ - المساومة بعد أن يتأكد المريض بأن المرض شديد ومهلك فإنه يحاول أن يكسب بعض الوقت مستغلاً ما بقى له من عمر في بعض الأعمال الإيجابية أو الخيرية.
- ٤ - الإكتئاب كمحاولة للتعبير عن الحزن والأسى للنفس.
- ٥ - تقبل هادئ للموت كحقيقة قادمة، والتقبل الهادئ لا يعنى السعادة بالموت إنه يعنى ببساطة أنه لا فائدة من المقاومة وأن الوقت أتى للراحة الدائمة (عن مرجع رقم ٢٥٨).

إطار شارح رقم (١٢)

كيف يستجيبون للشيخوخة ؟

تحد سوزان ريتشارد S. Richard خمسة أنماط من الإستجابة للسنوات الأخيرة من العمر هي:

- ١ - النمط الناضج: وهو نمط بناء في مواجهته للحياة ويشعر بأن الحياة السابقة كانت ذات وزن كبير. وأشخاص هذا النمط دافنون، ونشطون، ويحافظون على مسئولياتهم تجاه الأسرة والزوجات. وهم من أكثر الأنماط توافقاً للحياة المسنة.
- ٢ - النمط الزاعق: وأشخاص هذا النمط مندفعون ومسرفون ومحبون للأكل والمتعة. إلا أنهم يفتقدون للطموح، ويفضلون البقاء في المنزل. وهم يتوافقون جيداً لسنوات التقاعد وإن كان توافقهم يتميز بالسلبية والإعتماد على الأسرة أكثر مما يجب.
- ٣ - النمط الدفاعي القهري: أشخاص هذا النمط لا يرحبون بالتقاعد ولا يضعون خطة له. قهريون بشكل عام ويحاولون مواجهة مخاوف السن بالإسراف في النشاط والعمل. وطالما يتاح لهم هذا، فإنهم يتوافقون نسبياً لسنوات الشيخوخة.
- ٤ - النمط الغاضب: أى النمط العدائى والمتسريب. يفتقدون الهوايات الخاصة والاهتمامات، ولا يرحبون بالتقاعد. الموت بالنسبة لهم ليس حقيقة يجب مواجهتها بل هو عدو يجب هزيمته. ويعتبر أنماط اشخاص هذا النمط من أسوأ الأنماط توافقاً وأقلها قدرة على تخطي أزمات الشيخوخة.
- ٥ - النمط الكاره للنفس: وهو نمط يتميز بالإكتئاب والرغبة في الموت. ومع ذلك أو ربما بسبب ذلك، نجدهم أكثر توافقاً وتقبلاً للنهاية من النمط الغاضب (مأخوذ من زيمباردو Zimbardo المرجع ٢٥٨).



الشكل ٢٣

أنشطة مختلفة يستطيع أن يقوم بها كبار السن لتساعدهم على إشباع متطلباتهم الترفيهية والعملية بما فيها الفن، والكتابة، والمساهمة في النوادي الثقافية والرحلات والأنشطة الترفيهية الأخرى..

الخلاصة

تتبع أنواع مختلفة من السلوك البشرى فى مراحل زمنية مختلفة نتيجة للنضوج. وبهذا فإن الاستفادة من البيئة والتعلم بتوقفان على مدى استعداد الكائن الحى ونضوجه، ومرحلة التطور التى هو فيها. وقد وهب بياجيه عالم النفس السويسرى الراحل الخمسين سنة الأخيرة من عمره ليثبت دور العلاقة بين النمو أو النضوج، والخبرات البيئية فى تطور ذكاء الطفل ونمو قدرته على المنطق العقلى والتفكير. ولهذا يهتم علماء النفس المعاصرين من نفس المسلمة التى نماها المفكر والعالم السويسرى بأن النمو ماهو الإنتاج لقوة الإستعدادات الطبيعية ونوعيتها عند الاستجابة للقوى الخارجية وعناصر البيئة بشقيها الإجتماعى والطبيعى. وحاولوا لهذا أن يحددوا المراحل الرئيسية التى تتفتح فى كل منها أنماط سلوكية فريدة عبر دورة الكائن من المهد إلى اللحد بالشكل الآتى:

- (أ) مراحل الطفولة:
 - ١ - المرحلة الجنينية (من بدء تلقيح البويضة حتى الميلاد).
 - ٢ - مرحلة المهد (من الميلاد حتى ٤ سنوات).
 - ٣ - مرحلة ما قبل المدرسة (٤ : ٦ سنوات).
 - ٤ - الطفولة المتوسطة (٦ : ١٢ سنة).
- (ب) مراحل المراهقة والرشد:
 - ١ - المراهقة (من بدء البلوغ الجنسى إلى ١٨ سنة).
 - ٢ - المرحلة المبكرة من الرشد والشباب (١٨ : ٣٥ سنة).
 - ٣ - المرحلة المتوسطة (٣٥ : ٥٠ سنة).
- (ج) مرحلة الشيخوخة:

وتمتد من ٦٥ وهو سن التقاعد حتى الموت وهى الشيخوخة واقترب من النهاية ثم الموت الذى يشكل نهاية الدورة.

وقد تتبعنا من خلال هذه المراحل النمو كما يحدث فى الجوانب السلوكية الآتية: -

 - ١ - التأثر الحسى الحركى.
 - ٢ - النمو فى التفكير من خلال نظريات بياجيه.

٣ - النمو الخلقى والإحساس بما هو صحيح أو خاطئ من وجهة نظر القيم
إعتماداً على نظرية كوهلبرج.

٤ - النمو النفسى الإجتماعى من خلال نظرية أيركسون.

٥ - النمو الإنفعالى بالإعتماد على نتائج البحث العلمى.

كذلك عرضنا لأهم متطلبات النمو فى كل مرحلة حتى يمكن للكائن أن ينتقل
للمرحلة التى تليها بإستعداد ملائم لمتطلبات النمو فيها. كذلك عرضنا لأهم
الآزمات التى يمكن أن تواجه الكائن فى كل مرحلة وما قد يصيبه من جراء
ذلك.

الفصل الرابع الأسس الفيزيولوجية والعضوية للسلوك

(أ) المخ ذلك الكون الخفي: ثلاثة أمثلة لعمل المخ:

- ما هو المخ وكيف يعمل؟
- كيف ندرس عمل المخ ووظائفه؟
- (١) جراحات المخ والأعصاب.
- (٢) النشاط الكهربائي للمخ.
- (٣) الإشارة الكهربائية للمخ.

(ب) الجهاز العصبي: شبكة الاتصال الكثيفة في داخلنا:

- الخلايا العصبية.
- الجهاز العصبي المستقل ووظائفه.
- (١) الوظيفة الإستثارية (السمبثاوية).
- (٢) الوظيفة المهدنة - الكافة (الباراسمبثاوية).
- كيف تعمل الأجهزة العصبية؟

(ج) العقاقير: أساليب للتحكم في المخ والبدن:

- العقاقير المسكنة.
- العقاقير المخدرة.
- العقاقير المهدنة.
- العقاقير المنبهة.
- عقاقير الهلوسة.

(د) الغدد الصماء وهرموناتها:

- الهرمونات ودورها الهام في توازن الجسم والسلوك.
- الغدة النخامية (ماسترو الغدد) - الغدة الدرقية -
- الغدد الجارات - الدرقية - الغدة البنكرياسية - الغدتين الإدريناليتين -
- الغدتين الجنسيين.

الفصل الرابع

الأسس الفيزيولوجية والعضوية للسلوك

(أ) المخ الإنساني



أمثلة لاستطلاع السلوك البشري
من خلال عمل المخ:

١ - أمكن للأخصائي الكندي المشهور في جراحة المخ والأعصاب " بنفيلد Penfield " في الثلاثينيات أن يجرى جراحات في المخ لعلاج المرضى بنوبات الصرع. وقد استخدم "بنفيلد" أسلوباً فريداً آنذاك يتمثل في تمرير تيار كهربائي بسيط في المخ بهدف تنشيط بعض المراكز فيه. وبالرغم من أن هدفه الرئيسي كان العلاج، فقد اكتشف من خلال جراحاته على المخ الكيفية التي يعمل من خلالها العقل. (أنظر المرجع ١٩٢).

فمثلاً لاحظ أن تنبيه المخ في بعض المناطق الحسية أو الأعصاب يستثير الإستجابة في الأعضاء الجسمية أو الحسية المقابلة، وأن تنبيه منطقة أخرى من المخ يؤدي بالمريض إلى تذكر أحداث قديمة نسبت منذ فترة طويلة. وهكذا أمكن للمرضى الذين كان "بنفيلد" يتولى علاجهم أن يشعروا بوخز الإبر ينتقل من مكان إلى آخر: من القدم اليمنى إلى اليسرى، ومن الإبهام إلى السبابة إلى طرف اللسان وأصابع القدمين واليدين... وأكثر من هذا كان المرضى يشعرون بأن أقدامهم ترتفع، وأيديهم تترك مكانها عالياً، والأصابع تنفرج وتنضم.... الخ. كانوا يشعرون بذلك بمجرد أن يلمس الجراح الكبير المراكز العصبية الخاصة بكل عضو من هذه الأعضاء في المخ. وبهذا أمكن في فترة قصيرة وفي عدد محدود من الجلسات أن يكون خريطة مخية تحدد المراكز العصبية المختلفة في المخ والوظائف التي تتولاها من حيث التوجيه الحركي والحسي لمختلف أعضاء الجسم (أنظر المرجع ١٩٢).

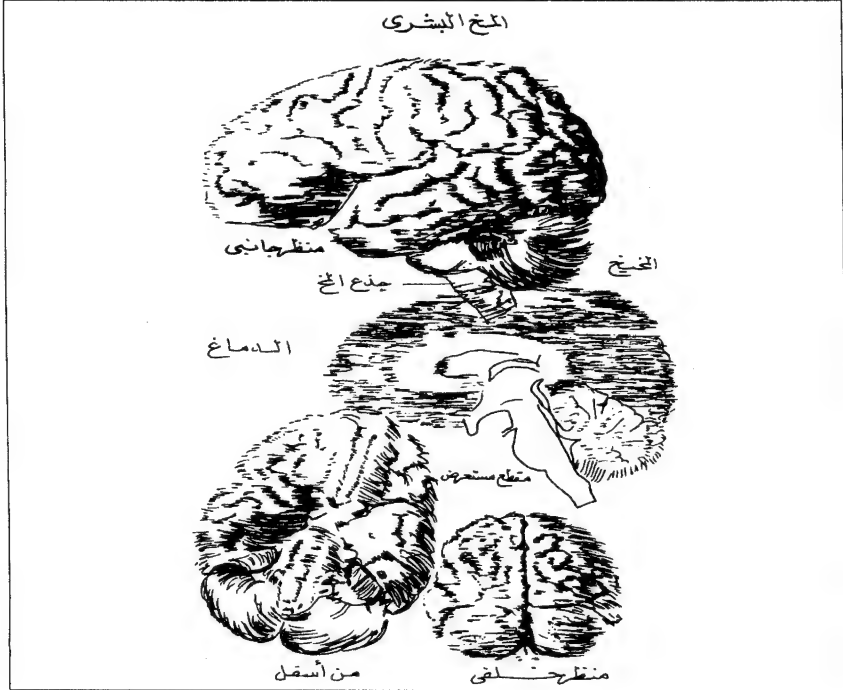
٢ - في إحدى المستشفيات الأمريكية رقدت سيدة في مقتبل العمر على منضدة الجراحة في انتظار طبيب جراحة الأعصاب الذي يزعم إزالة واستئصال بعض الحبيبات الدقيقة المنتشرة على بعض المناطق العصبية في مخ هذه السيدة. فلقد كانت هذه السيدة تعاني - في العشرين سنة الأخيرة من حياتها - نوبات صرع أخذت تتزايد تدريجياً لدرجة أنها أخذت خلالها تضرب ابنها ذي الإثنا عشر ربيعاً ضرباً مبرحاً أودى به. والطبيب الجراح الذي كانت ترفد هذه السيدة في انتظاره يعرف أنه باستئصال تلك الحبيبات الدقيقة ستوقف نوبات الصرع عن هذه السيدة (انظر ١٧٦).

٣ - وفي مستشفى آخر يزرع أحد المرضى ردهات المستشفى جينة وذهاباً وفي يده صندوق كهربائي تتصل به مجموعة من الأسلاك الكهربائية المثبتة نهاياتها في مناطق معينة من رأس المريض الحليقة. أنه يوسع هذا المريض أن يضغط على أحد المفاتيح المثبتة بالصندوق حتى ينبعث تيار كهربائي في المناطق العصبية التي تتصل بالأقطاب الكهربائية المثبتة على الجمجمة لقد كان هذا المريض في عامه التاسع والعشرين وقد تملكته في السنوات الأخيرة نوبات حادة من الاكتئاب كانت تصل به أحياناً لمحاولة الانتحار تخلصاً منها. إن المريض يعرف أنه بالضغط على مفتاح من مفاتيح ذلك الجهاز سينبثق منه تيار كهربائي يقوم بتنبيه مراكز اللذة والسرور في المخ فينتقل مريضنا إلى حالة شديدة من النشوة الغامرة (انظر ١٧٦).

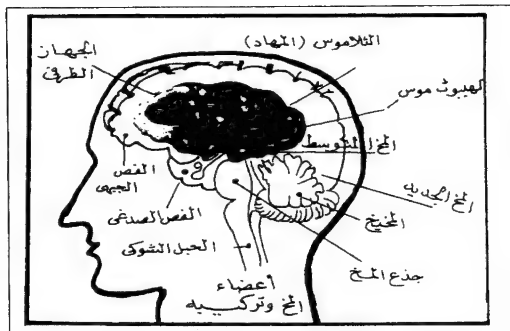
ليس في الأمثلة السابقة شئ من الخيال، إنها أمثلة حقيقية وتمثل نماذج فعلية بسيطة لما يقوم به العلماء المعاصرون في هذه الميدان، وتكشف بوضوح عن الآثار القوية التي يمارسها المخ البشري على السلوك الإنساني. ومن المؤكد أن استمرار البحث في هذا الميدان بنفس النشاط الحالي سيؤدي إلى اكتشافات أخطر وأخطر في مجال البحث الطبي والضببط العلمي لمشكلات السلوك. ولربما كانت حالة المريض الثالث لو حكيت لأحد منذ سنوات قليلة تبدو وكأنها إحدى خرافات العلم، ولكنها اليوم ليست كذلك، ومن المؤكد أن كثيراً من الأشياء التي نسمعها اليوم وكأنها خرافة ستكون في الغد بعض من تراث وجهود البحث العلمي.

فما هو ذلك المخ الذي يسيطر على السلوك البشري تلك السيطرة البالغة؟ وكيف يتاح له هذا التأثير؟ وما الذي نعلمه عن غوامضه كما يكشفها البحث العلمي؟ هذا ما سنحاول معاً أن نكتشف خلال الصفحات القادمة.

ما هو المخ، وكيف يعمل ؟
علينا أن نلفت الانتباه - بادئ ذي بدء - إلى أن المخ ليس مجرد عضو واحد يشتمل عليه الجسم. إنه في الحقيقة يتكون من مجموعة من الأعضاء يوجد بعضها في جميع الكائنات الحية الدنيا منها والراقية، وبعضها لا توجد إلا في الإنسان مانحة إياه التميز والسيادة على غيره من الكائنات في السلسلة الحيوانية.



(شكل ٢٥) المخ البشري منظورا إليه من زوايا خارجية مختلفة



(شكل ٢٦) المخ منظوراً إليه من الداخل

- ١ - المنطقة الخلفية من المخ وهي تسمى المخيخ أو المخ الصغير(*) وهو مركز تنسيق الحركات وتوافقها فضلاً عن أنه المنظم العظيم للحركات الإرادية(٤١) ويتصل المخيخ من أسفل بالنخاع المستطيل من خلال جسر يحوى عدداً كبيراً من المسارات العصبية ويسمى بالقنطرة(**).
- ٢ - جذع المخ وهو عبارة عن الجزء الأسفل من القنطرة - أي الجزء المتصل بالحبل الشوكي - وفيه تستقر مراكز الوظائف اللاإرادية الضرورية للحياة كالتنفس وتنظيم ضربات القلب، والدورة الدموية وضغط الدم. ويتصل بالجزء الأعلى من القنطرة أيضاً الجهاز الطرفي(***) الذي يستقر خلف الأنف تماماً، ولهذا كان يعتقد أنه يقتصر على وظيفة الشم. ولكن دراسات حديثة بينت أن أجزاء من الجهاز الطرفي تختص بالإثفال وإثارة الانتباه والذاكرة والإستثارة الجنسية.
- ٣ - أما بقية المخ فهي عبارة عن الجزء الأكبر من حجمه، وتسمى المخ الجديد(*) وتتكون من نصفي كرة المخ (النصفين الكرويين) ويغلقان كل أجزاء المخ

(*) **Cerebellum.**

() Bridge.**

(***) **Limbic system.**

(*) **New brain or neocortex.**

التي سبق ذكرها باستثناء المخ الذي يوجد أسفل منهما. ويتكون نصفاً كرة المخ من مادة رمادية تكون قريبة من السطح وتسمى قشرة المخ (**). وفيما تستقر الخلايا العصبية التي تحكم الملكات العقلية العليا كالذكاء والحكم. وهي الأشياء التي يعزى إلى نموها العظيم في الإنسان تميزه على ما دونه من كائنات.

وتعتبر مناطق قشرة المخ (أي المادة الرمادية) من أهم أجزاء المخ الجديد، ولو أنها لا تشغل إلا مساحة بسيطة من مادته. أما معظم مادته فهي تتكون من مادة بيضاء هي عبارة عن المسارات العصبية الذاوية إلى القشرة أو الخارجية منها (انظر المرجع ٤١).

وفصل بين نصفي المخ أخدود عميق هو الذي يحدد انشطار المخ إلى نصفين، ولكل نصف وظيفة مستقلة. فالنصف الأيمن يتولى إدارة وتحريك النصف الأيسر من الجسم. أما النصف الأيسر فيتولى إدارة النصف الأيمن من الجسم. وعلى هذا فإن توقف العمل في النصف الأيسر من المخ يؤدي إلى شلل في المناطق والأعضاء اليمنى من الجسم، والعكس بالعكس. ويحتوى النصف الأيسر من المخ أيضاً على المراكز العصبية التي تضبط نشاط الأحبال الصوتية واللسان والشفيتين. لهذا فإن شلل النصف الأيمن من الجسم غالباً ما يكون مصحوباً بصعوبات في النطق والكلام. (للمزيد عن النصفين الكرويين ووظائفهما انظر إطار شارح رقم ١٢ بعنوان اليمين واليسار: السيادة لمن ؟).

كيف ندرس عمل المخ ووظائفه

(أ) يعرف علماء وظائف الأعضاء منذ قرن أو يزيد أن حدوث تلف أو إصابة في بعض المواقع من المخ تؤدي إلى التأثير مباشرة في السلوك. وقد أمكن منذ فترة بعيدة استغلال الحوادث الطبيعية التي تحدث لبعض الأفراد فتؤثر في بعض الوظائف السلوكية لديهم كالعجز عن استخدام اللغة، أمكن استغلالها لتحديد المناطق المخية المسؤولة عن تلف هذه الوظائف وذلك من خلال جراحات المخ.

(**) New brain or neocortex.

إطار شارح رقم (١٢) اليمنى واليسار في المخ: السيادة لمن ؟

يتولى كل نصف من نصفي المخ الأيمن أو الأيسر نفس الوظائف الجسمية ولكن باتجاه يجعل كل منهما يتعارض مع الآخر، فالنصف الأيمن يتولى إدارة الأجزاء اليسرى من الجسم، ومع ذلك فهناك وظائف يقوم بها أحد النصفين بصورة أفضل من النصف الآخر، تماماً كيديك اليمنى واليسرى، فأنت تستخدمهما لأغراض متشابهة إلا أن هناك بعض الأشياء تفعلها بيدك اليمنى بطريقة أفضل من اليد اليسرى، والعكس بالعكس.

فضلاً عن هذا، فقد تكون السيادة أحياناً لأحد النصفين دون النصف الآخر. لكن غالباً ما تكون السيادة للنصف الأيسر في معظم الناس. لهذا - ولسيادة النصف الأيسر - فنحن نكتب بيدنا اليمنى، ونضرب بها الأشياء ونلقطها، ونهرش بها ونأكل بصورة أفضل من اليد اليسرى. ويسود النصف الأيمن عند بعض الناس فنجد منهم من يستخدم يده اليسرى أو الأجزاء اليسرى من الجسم بصورة أفضل من اليمنى. وللنصف الأيسر أيضاً السيادة من حيث ضبط مراكز الكلام وبعض جوانب التفكير النقدي والتحليلي.

ويعتبر النصف الأيمن في معظم الناس هو النصف الصامت أغلب الوقت، ولو أنه يجهر بوظيفته ونشاطه عند البعض فتزداد نشاطاتهم وقدراتهم ذات الطابع الفني والإبداعي والحدسي والأشياء التي تتطلب الإنفعال بالأشياء والإحساس بها.

وفي الشخص الواحد قد ينشط نصف ويهدأ نصف آخر لبعض الوقت فتتغير نشاطاتنا بتغير دقة القيادة في أي منهما. ومن المتفق عليه أن المخ يقوم بوظيفته على أفضل وجه عندما يكون أحد نصفيه نشطاً، والآخر متوقفاً عن العمل بصورة مؤقتة.

والسيادة لا تكون مطلقة لأحد النصفين دون الآخر، بل تكون أحياناً مشتركة بين النصفين، ولهذا نجد البعض يستخدم كلا اليدين اليمنى واليسرى بنفس المهارة. ومن يستخدم اليمنى قد يجد أيضاً لليد اليسرى بعض الوظائف. فأنت - إذا كانت يدك اليمنى هي الغالبة - ستقبض على سماعة التليفون في غالب الأحيان بيدك اليسرى واضعاً إياها على أذنك اليسرى، تاركا يدك اليمنى حرة للكتابة وأخذ الملاحظات التي قد يتطلبها الاتصال التليفوني.

وقد تكون للحضارة التي يعيش فيها الفرد بعض الدور في تحديد اتجاه السيادة لأحد النصفين دون الآخر، وعلى هذا فإذا صح القول بأن الحضارة الغربية تغلب التفكير على الإنفعال، وأن الحضارات الشرقية تغلب الحدس والإنفعال على الوظائف التحليلية، والتفكير، فإنه يمكن القول بأن النصف الأيسر هو الذي يتولى دفة القيادة بين الأفراد في الحضارات الغربية، بينما يتولى النصف الأيمن تلك السيطرة في الحضارات الشرقية أو على الأقل بين الأفراد الذي يغلبون الجوانب الحدسية والانفعالية واستخدام الخيال. ولكي تحدد سيادة أي من الجانبين له السيطرة في شخص ما صديقاً أو قريباً فما عليك إلا أن تسأله سؤالا بسيطاً يتطلب بعض التأمل مثل " في أي اتجاه كان جمال عبدالناصر ينظر للجماهير في أثناء خطبه العامه ؟ " ثم لاحظ وأنت تسأل هذا السؤال عيني الشخص وإلى أين يتجهان.

(تابع) إطار شارح رقم (١٢)
اليمين واليسار في المخ: السيادة لمن ؟

فسنجد في الغالب أنهم يتجهان للشمال . كعلاقة على سيطرة النصف الأيمن (أما إن سألت نفس الشخص سوآلا يتطلب نوعا من التحليل والتفكير مثل " كم يتبقى معك إن كنت تملك عشرة قروش وصرفت منها ثلاثة قروش ؟ فإنك في الغالب ستجد أن عينيه تتجهان إلى اليمين مما يدل على أن النصف الأيسر " النصف التحليلي والعقلي " هو الذي تولى القيادة في هذا الموقف . على أن هناك بعض الأفراد ممن سينظرون إلى اليمين وبعض الأفراد ممن سينظر إلى اليسار بغض النظر عن طبيعة السؤال إن كان حديسياً أو تحليلياً . وعلى هذا فالأفراد الذين سيزداد ميلهم لتحريك العين في الاتجاه الأيمن فهؤلاء ممن يتولى النصف الأيسر لديهم دقة القيادة .

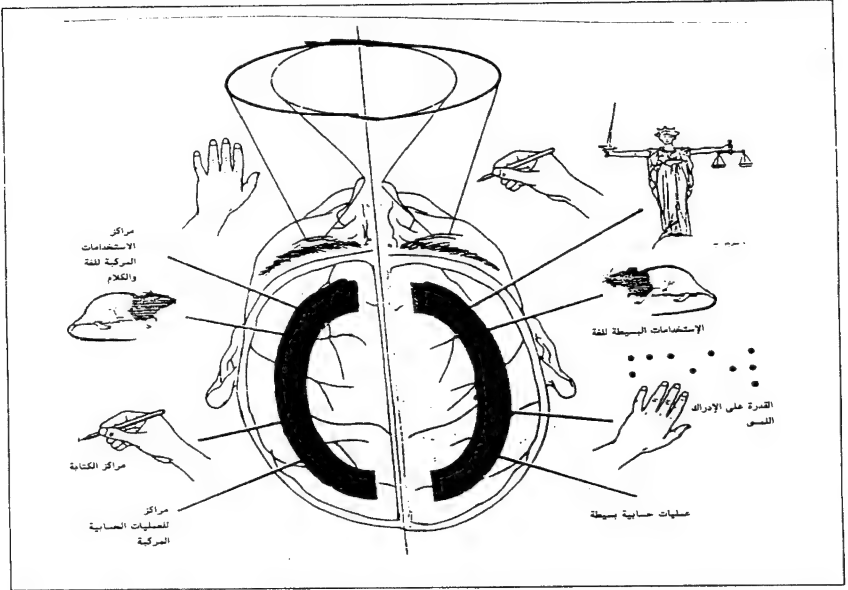
ومن الطريف أن هناك بعض الدراسات التي تبين أن الناظرين إلى اليسار دائماً (أي من يتولى فيهم النصف الأيمن القيادة) غالباً ما يسهل الإيحاء لهم كما يسهل تويمهم مغناطيسياً أكثر من الأشخاص الذين تتجه عيونهم إلى اليمين عندما يستغرقون في التفكير . وعموماً فإن البحث في هذا الجانب من المخ يعتبر من أكثر البحوث تشويقاً في هذا العقد (انظر المراجع رقم ٢٢٢، ٢٥٨).

ويعود الفضل لعبقريّة الطبيب الفرنسي "بروكا" P.Broca سنة ١٨٨١ في الاكتشافات الرائدة في جراحة المخ التي حدد من خلالها بعض الوظائف النوعية للمواقع المختلفة من المخ . وذلك من خلال عمليتين جراحتين أجراهما على شخصين أصيبا بشلل في النصف الأيمن مع فقدان القدرة على الكلام . فلقد لاحظ "بروكا" أثناء جراحته على هذين الشخصين أن هناك تليفاً في بعض المناطق من الجزء الأيسر من الفص الجبهي مما جعله يستنتج بكل دقة المواقع المخية المسؤولة عن استخدام اللغة وتسمى هذه المنطقة حتى الآن باسم " منطقة "بروكا" (*) نسبة إلى المكتشف العظيم (أنظر ٧٨، ٢٥٨).

وباستخدام نفس منهج الجراحة أمكن لـ "ويرنيك" Wernick أن يحدد منطقة أخرى من المخ مسؤولة عن فهم اللغة المنطوقة والمكتوبة وهي " منطقة "ويرنيك" (*) وهي تتصل بمنطقة "بروكا" (المسؤولة أساساً عن توليد اللغة) بخليّة طويلة منحنية تمر بالمراكز الحسية البصرية والسمعية . وإلى نمو هاتين المنطقتين يعزو الباحثون تطور اللغة في أعلى مراحلها الارتقائية كما نلاحظها لدى الإنسان (٧٨).

(*) Broca's area.

(*) Wernick's area.



(شكل ٢٧)

يتشطر المخ إلى نصفين: النصف الأيسر والنصف الأيمن، ويتولى كل منهما وظائف مختلفة، ففي النصف الأيسر تتركز وظائف إدارة الأجزاء اليمنى من الجسم. وفيه أيضاً تتركز الوظائف التحليلية والعقلية. ولهذا يسمى بالنصف " التحليلي العقلي". أما النصف الأيمن فيحكم الأجزاء اليسرى من الجسم وتتركز فيه المراكز المرتبطة بالإنفعال والحس والخيال. والنصف الأيسر يعتبر أكثر نشاطاً وسيادة عند أغلب الناس. لهذا فنحن نأكل بأيدينا اليمنى ونكتب بها، ونستخدم الأعضاء اليمنى من الجسم بمهارة أكثر.

(شكل ٢٨)

الجراح الفرنسي " بول "بروكا" الذي حدد بكل دقة المواقع المسؤولة عن تعلم اللغة في النصف الأيسر من المخ.



وقد تحدد بفضل هذا المنهج الجراحي دور كثير من مراكز المخ في توجيه السلوك الإنساني، فامكن تحديد مراكز للاتفعال، والعدوان، ونوبات الغضب، والهلاوس البصرية والسمعية في المرضى العقلين.

هذا وعندما يتحدد الأساس الفسيولوجي لجانب معين من السلوك يسهل بعد ذلك استخدام هذه المعرفة الجديدة في علاج جوانب الاضطراب والشذوذ في السلوك البشري. ولهذا استخدمت جراحات المخ في استئصال بعض جوانب المخ يعتقد أن إزالتها تؤدي إلى تغيير إيجابي في سلوك المرضى العقلين. ولعل أهم أنواع تلك الجراحات إثارة في الوقت الحاضر ما يسمى بجراحات الفص الجبهي التي يستأصل من خلالها الفص الجبهي الذي يقع خلف جفن العين مباشرة و الذي يعتقد أن وجوده مسئول عن الجوانب العدوانية واستخدام العنف والغضب، وإن استئصاله يقلل من نوبات العدوان الشديد، ونوبات العنف التي تجتاح بعض المرضى العقلين (انظر ٦٤).

ويعود الفضل لطبيب نفسي برتغالي هو "مونيز" Moniz سنة ١٩٣٧ الذي بين أن تغيرات حاسمة وسريعة تحدث على سلوك المرضى العقلين العدوانيين بعد استئصال الفص الجبهي بعملية بسيطة فيتحولون إلى الوداعة والسلبية ما بين يوم وليلة. وقد أيدت آلاف العمليات الجراحية التي استخدمت بعد كشف مونيز هذه النتيجة العامة، فاصبحت عملية استئصال الفص الجبهي تجرى على المجرمين والمرضى العقلين وضعاف العقول ممن يتميز سلوكهم بالعنف والعدوان وذلك لتحويلهم إلى كائنات أكثر إنضباطاً (١٨٠).

ومع ذلك، وكما يحدث غالباً في غالبية المكتشفات العلمية، حدثت بعض النتائج السلبية، فلقد تبين أن الفص الجبهي يتولى كثيراً من الوظائف الأخرى التي تتدهور وتفسد بعد استئصاله ففيه تتركز الوظائف المسنولة عن التخطيط للمستقبل

والإستبصار بالعواقب وبعض جوانب التفكير التحليلي وتنظيم الذات. ولهذا سرعان ما كانت تظهر علامات السلبية الشديدة، وعدم الإستبصار بالعواقب، والعجز عن التنظيم والتخطيط للمستقبل لدى المرضى الذين كان الفص الجبهي يزال منهم. ولهذا فقد أصبح استخدام هذه الجراحة أمر تحوطه بعض الشكوك الأخلاقية، وبدأت بعض الدول - كالولايات المتحدة تستخدم وسائل بديلة، ولو أن كثيراً من الدول - مثل بريطانيا - لاتزال تستخدم تلك الجراحة بإسلوب من أساليب الضبط والعلاج لجوانب العنف والعدوان في المستشفيات والسجون (انظر ٢٠١).

٢ - نتيجة لذلك أخذ العلماء يتجهون إلى اساليب بديلة في دراسة المخ يمكن من خلالها تحديد الوظائف الدقيقة فيه وذلك بتسجيل النشاط الكهربائي للمخ. وهو أسلوب أدى أيضاً إلى نتائج مثيرة في بحوث المخ وتحديد وظائفه النوعية.

ويتم تسجيل النشاط الكهربائي للمخ بجهاز يطلق عليه الرسام الكهربائي للمخ ويرمز له بالإنجليزية بالحروف الثلاثة E.E.G.^(*). ويسجل الرسام الكهربائي الموجات الكهربائية التي تبعث من المخ بعد إثارة خلاياه وهى موجات دقيقة تعكس نشاط المخ يساعد الرسام الكهربائي على التقاطها وتسجيلها على رسوم بيانية يمكن للخبير الفسيولوجي أن يقرأها وأن يحدد طبيعة نشاط المخ وبيانه الأساسى وبالتالى شخصية الفرد ونشاطاته.

ويعتقد أن أهم مافى دراسات النشاط الكهربائي للمخ هو أن العلماء قد تمكنوا من خلال بحوث متعددة من تحديد أربعة إيقاعات أو أنماط من الموجات الكهربائية الصادرة من المخ ذات ثبات نسبي وترتبط بأنواع خاصة من النشاط العقلي:

١ - إيقاع الفا (*) وهو من اول الإيقاعات الكهربائية التي تم إكتشافها ومن أسهلها تمييزاً من بين الموجات الكهربائية الأخرى، وترددها يتراوح ما بين سبع وأربعة عشر دورة (تردد) في الثانية وهى تظهر أكثر ما تظهر عندما يكون الشخص مستيقظاً ولكن في حالة إسترخاء ولا يركز تركيزاً قوياً على موضوع يشغله.

(*) Electroencephalogram.

(*) Alpha rhythm.

٢ - موجات بيتا (***) ويتراوح ترددها بين أربع عشر وإثنين وثلاثين دورة في الثانية، ويرتبط ظهورها بالحالات العادية من النشاط واليقظة.

٣ - نشاط ثيتا (****) وهي أبطأ من النوعين السابقين ويرتبط ظهورها فيما يعتقد البعض بحالات الإدراكات الحسية الخارقة، ويمكن إثارتها في المخ بتوجيه إحياط معين، ويزداد ظهورها في الأطفال الصغار.

٤ - موجات دلتا (****) وهي أبطأ الموجات جميعاً وأكثرها سعة، وتظهر في حالات الإستغراق الشديد في النوم.

ومع دخول بحوث النشاط الكهربائي للمخ عصر البحث العلمي، ثم ما تبع ذلك من عشرات البحوث في هذا الميدان، بدأت الجهود تتجه للإستفادة من قياس النشاط الكهربائي للمخ في ميدانين على جانب كبير من الأهمية للعاملين في حقل علم النفس المرضى ونعنى تشخيص الأمراض وعلاجها.

أما عن التشخيص فقد ارتبط النجاح بتحديد نشاطات المخ بالتقدم والتطور في تشخيص الكثير من أمراض الجهاز العصبي، وكذلك الأمراض العقلية ذات المنشأ العضوي، ولعل من أهم الأمراض التي ينجح جهاز الرسام الكهربائي في تشخيصها الصرع(*) وهو اضطراب دورى في الإيقاع الأساسى للمخ وله أسبابه العضوية أو البيولوجية وتوجد منه عدة أنواع.

ويكشف الرسام الكهربائي عن صدور موجات كهربائية تتميز بالانتشار والاضطراب الخاص لكل نوع من أنواع الصرع. فمثلاً تظهر فيما يسمى بحالات الصرع الكبير موجات تختلط فيها ثيتا ودلتا وتقل موجات ألفا وذلك حتى في الفترات العادية التي لا يكون فيها المريض مصاباً بنوبة الصرع. أما في أثناء الإصابة بنوبة صرع كبير فتظهر موجات كهربائية حادة وسريعة.

(**) Beta Waves.

(***) Theta activity.

(****) Delta waves.

(*) Epilepsy.

الصرع

من أنواع الصرع:

- (أ) النوبات الصرعية الكبيرة وتتميز بصدور صرخة من المريض يقع أثرها في حالة تشنّج وفقدان وعي، وقد يصاب إصابة بالغة نتيجة لوقوعه، ثم يتلو التشنّج إختلاجات عضلية تهتز أثناءها الجسم ويزرق الوجه وقد يتوقف الشخص عن التنفس، ثم يبدأ في التنفس العميق مع خروج رغاوى من الفم. ويستمر الشخص في غيبوبه يستيقظ بعدها وهو في حالة إنهاك وفقدان ذاكرة لما حدث.
- (ب) النوبات الصرعية الصغيرة ويفقد الشخص فيها الوعي لثواني محدودة مع شحوب اللون وإختلاج مفاجئ في الرعوش ولكن سرعان ما يعود المريض إلى حالته الطبيعية.
- (ج) نوبات الصرع التي تصيب الوظائف الحركية النفسية وفيها يبدو المريض وكأنه في حلم مستمر مع عدم معرفته بالزمان والمكان وفقدان الذاكرة، وأحيانا نصيبه حالات شروء، أو نوبات صراخ، أو بكاء، أو إكتئاب.

شكل الموجات الكهربائية

في المخ:

أ - موجات دلتا (تظهر

في حالات النوم).

ب - موجات ثيتا θ (تظهر في حالات

الاضطراب

والاحباط).

ج - موجات ألفا α (تظهر في حالات

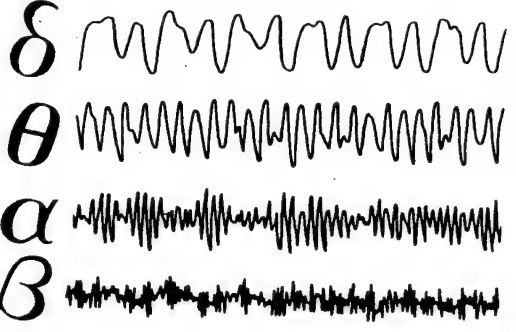
النوم والاسترخاء)

د - موجات بيتا β (سنوات

الرشد

ويرتبط

بالحالات العادية.



كذلك نجد من الناحية التشخيصية أن رسم المخ يفيد في الكشف عن الكثير من الاضطرابات الشخصية والعقلية الأخرى مثل الإضطراب السيكوباتي^(١) الذي يكون مصحوباً بموجات دلتا وثيتا في المنطقة الصدغية^(٢). وتوجد أيضاً محاولات متعددة لتحديد جوانب النشاط الكهربائي للمخ في الحالات الأخرى من الأمراض ولكنها ليست بالوضوح الذي هي عليه في حالتى الصرع والسيكوباتية.

على أن استخدام الرسم الكهربائي في التشخيص يعانى كغيره بعض المشكلات فظهور موجات أو نشاط كهربائي خاص في المخ مرتبطاً بحالة نفسية أو عقلية، لايعنى أن تلك الموجات هي السبب في الإضطراب، بل قد يكون ظهورها نتيجة للإضطراب. ولهذا فمن الأفضل معالجة تلك الدلائل بحذر والبحث عن عوامل أخرى قد تكون هي المسنولة عن كليهما. فضلاً عن هذا فإن الموجات الكهربائية تتعرض للتغير السريع، وبعضها غير ثابت وبعضها يصعب قراءته مما يجعلنا نعيد تأكيدنا بضرورة معالجة هذه الجوانب بحذر. وعدم اتخاذها كمحكات تشخيصية وحيدة.

دور اليقظة والنوم والأحلام والنشاط الكهربائي للمخ:

وبفضل الرسامات الكهربائية للمخ أصبح بالإمكان الكشف عن كثير من جوانب الغموض المحيطة بظاهرة النوم. فقد استطاع الباحثون أن يقسموا بدقة المراحل التي يمر بها النوم من خلال المتغيرات في موجات المخ وأن يحددها في خمس مراحل هي:

١. الإرهاق أو الإسترخاء وتتميز بظهور موجات ألفا،
٢. وبدء النوم وفيها تختفى ألفا،
٣. والنوم الخفيف وتتميز هذه المرحلة بوجود موجات مغزلية تتناوب الظهور فيما بينها كلما دخل الإنسان في مراحل عميقة من النوم إلى أن تتحول إلى ظهور ذبذبات ثيتا، ثم دلتا كلما اتجه النوم إلى العمق،

(١) وهو اضطراب يتميز صاحبه بالإندفاع والتهور والإقدام على الإنحرافات والجرائم مع عدم الإستبصار بعواقب الأفعال الجانحة.

(٢) من الطريف أن هذا الإيقاع يظهر أيضاً بين الأطفال ويعتبر ظهوره عادياً، ولكنه يختفى بالدخول في مراحل النضوج ولهذا فإذا استمر ظهوره فإن هذا قد يكون مصحوباً بعدم النضوج الإنفعالي وهو ما يميز - فيما يبدو الحالات السيكوباتية .

٤. ثم تأتي المرحلة الرابعة وهي مرحلة النوم العميق وتتميز بذبذبات ثباتا ودلتا،
 ٥. أما المرحلة الأخيرة فهي مرحلة النوم شديد العمق. وهنا يرسم الرسام الكهربائي ذبذبات دلتا البطيئة غير المنتظمة، وهي تشبه نفس الموجات التي تصدر عندما يكون الشخص في غيبوبة أو تحت التخدير.

وفي أثناء النوم ينتقل الشخص عدة مرات عديدة من مرحلة إلى أخرى، أي أن الشخص قد يصل إلى المرحلة الرابعة ثم الخامسة قبل منتصف الليل، وتبدأ بعد ذلك دورة جديدة، ويزداد عدد هذه الدورات في حالات الأشخاص المضطربين نفسياً والمرضى، ومراحل النوم لا تتكرر نفس التكرار أثناء كل فترات النوم. فمقدار النوم الذي يقضيه الشخص في كل مرحلة قد يطول أو يقصر، كما قد يختلف من فرد إلى آخر، ولو أن نمط المراحل وما يستغرقه كل منها يعتبر ثابتاً نسبياً عند الفرد الواحد. لهذا يعتقد سيجال Segal (٢٥٧) أنه من الصعب التأثير في أنماط النوم لدى كل منا، ولهذا يرى أن إرغام بعض الأطفال على النوم مبكراً لا ينجح دائماً في تكوين عادة النوم المبكر، وأنه لا يجب أن نذهب للفراش جميعاً في وقت واحد. ويبدو أنه لهذا السبب نجد أن استخدام العقاقير المنومة لا يؤدي إلى النتائج التي نرجوها. فلكل منا إيقاعاته الخاصة المولود بها.

وإذا حاولنا أن نغير منها قسراً - كما يحدث في حالات العقاقير - فإن مشاكل النوم قد تزداد ولا تنقص.

وعلى الرغم من أن اكتشاف الرسام الكهربائي للمخ لم يوضح شيئاً عن وجود نشاطات أثناء الأحلام، فإن الدراسات التي كانت تجرى على النائم أثناء استخدام الرسام الكهربائي للمخ قد كشفت بطريق الصدفة عن حقائق لا تقل أهمية من حيث تفسير الأحلام.

فقد لاحظ عالمان أن عيني النائم تتحركان بسرعة في إحدى مراحل النوم دون غيرها (دون أن يحدث تغير في النشاط الكهربائي). وخلال ذلك كان النبض يزداد ويتسارع التنفس. لذلك كان العالمان يوقظان النائم فيقول أنه كان يحلم، وعندما كان يوقظ في فترات أخرى لم يكن يقرر ذلك.

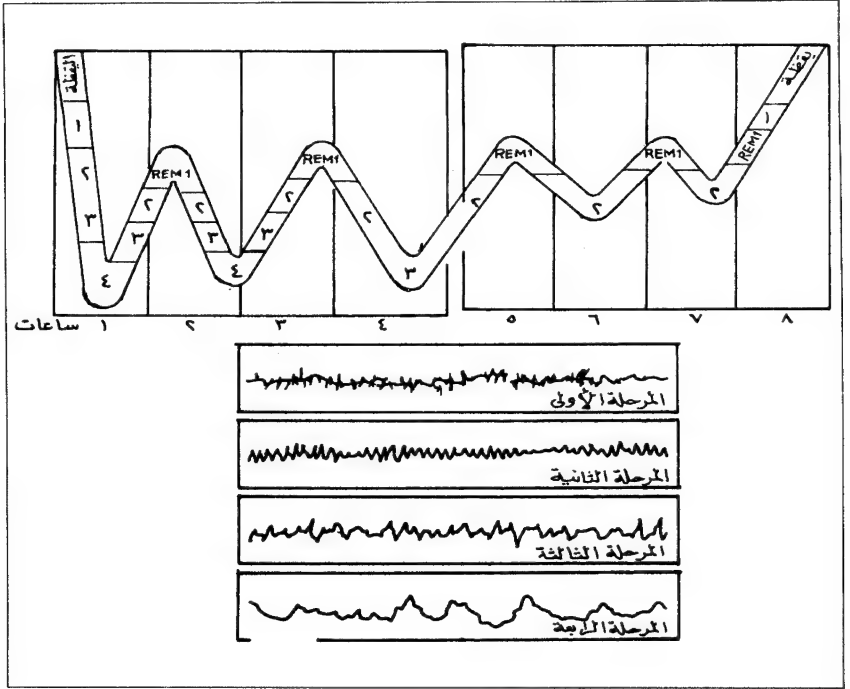
إطار شراح رقم (١٤) مراحل النوم والأحلام

يتغير نشاط المخ خلال ليلة كاملة من النوم العادى بين مراحل متعددة من الوعى - إذ يبدأ بعد فترة اليقظة في الدخول تدريجياً إلى المرحلة الأولى من النوم وهي مرحلة التأرجح بين اليقظة والنوم. ثم يبدأ المرحلة الثانية بدوران العينين بسترعة، بعدها يلج النائم المرحلة الثالثة من النوم العميق، ثم المرحلة الرابعة من النوم الأشد عمقا. وبعد ذلك تبدأ دورة النوم من حيث انتهت، ولكن بدلا من أن يستيقظ النائم في المرحلة الأولى تظهر حركات سريعة في العينين **(REM) Rapid Eye Movement.**

وتسمى هذه المرحلة بمرحلة النوم المتناقص، لأن الجسم يكون خلالها نائما، ولكن الإيقاعات الكهربائية الصادرة عن المخ تدل على أنه يقظ. وفي هذه المرحلة أيضا تحدث الأحلام المزعجة. وتستمر دورة النوم خلال الليل في هذه المراحل، لكن فترات النمو العميق تأخذ في التناقص على حساب طول مرحلة النوم المتناقص. وفي كل مرحلة من النوم تصدر من المخ موجات كهربائية خاصة بها يقيسها الرسام الكهربائي للمخ EEG.

وتحدث الحركات السريعة في العين في المرحلة الأولى من النوم والتي يطلق عليها العلماء أحيانا اسم مرحلة الـ **(REM) Rapid Eye movement** أو النوم المتناقص لأن الجسم يكون فيها نائما ولكن النشاط الكهربائي للمخ لا زال يكشف عن الإيقاعات الكهربائية كالتى تحدث أثناء اليقظة، وهو فيما يبدو من العوامل الرئيسية لظهور الحلم. وتكرر مرحلة النوم المتناقص في الليلة الواحدة بالنسبة للشخص العادى كل ٩٠ دقيقة ويقضى الشخص العادى في هذه المرحلة ما يقرب من ساعة ونصف كل ليلة، يتركز أغلبها في الساعات المبكرة من الصباح، حيث تحدث الأحلام الحية التي نتذكرها بعد اليقظة ويثبت العلماء أن الأزمات القلبية والسكتة القلبية والموت أثناء النوم عند بعض الأشخاص يحدث غالبا خلال هذه المرحلة في الصباح المبكر. والكوابيس العنيفة أيضا تحدث في هذه المرحلة.

أما الأحلام الخفيفة التي تعتبر في الغالب تكراراً لنشاطات اليوم العادى فهي تحدث في الساعات الأولى من النوم أي في المرحلة التي يكون فيها النشاط الكهربائي للمخ قريبا في نمطه من النشاط الذي يحدث في حالة اليقظة بينما الجسم ساكن أو نائم (للمزيد عن النوم انظر: ٢٥٧).



(شكل ٢٩)

الموجات الكهربائية الصادرة عن المخ في كل مرحلة من مراحل النوم

٣- ومن الأساليب الحديثة التي ساعدت على اكتشاف بعض الجوانب المجهولة في المخ أسلوب الإشارة الكهربائية للمخ ويتم ذلك بتوجيه تيار كهربائي خفيف للمناطق المختلفة من المخ مع ملاحظة التغير الذي يحدث على السلوك. وبفضل هذا الأسلوب قد أمكن اكتشاف مناطق الإحساس بالألم واللذة التي تكمن في داخل التلافيف العميقة من المخ.

لهذا استطاع " جيمس أولدس " J. Olds أن يعلم مجموعة من الفئران الضغط على مفتاح مثبت في الصندوق الذي يعيش فيه الفأر، ومع الضغط ينبعث تيار كهربائي خفيف يؤدي إلى إثارة مراكز اللذة في مخ الفأر من خلال أقطاب كهربائية مثبتة بفروة الرأس. لقد لاحظ أولدس أن الفئران التي أدركت العلاقة بين الضغط على المفتاح والشعور بالسعادة قد أخذت تسرع " لمفتاح السعادة " ذاك تحاول الضغط عليه لما يقرب من ٧٠٠٠ مرة في الساعة مما جعلها تنسى الطعام والشراب بالرغم من الجوع والعطش (١٨٧).

وبفضل هذا الأسلوب الذي يعتبر بنقله - كما سبقت الإشارة - من رواده الأوائل أمكن اكتشاف مناطق في اللحاء يؤدي توجيه تيار كهربائي خفيف لها إلى إثارة ذكريات قديمة منسية حدثت في الفترات الأولى من العمر. ومن الطريف أن هذه الذكريات تحدث عند إثارة اللحاء كما لو كانت شريطاً سينمائياً مصحوباً بالألوان والأصوات بالرغم من أن المريض لا يفقد الوعي بما يحدث أمامه في حجرة الجراحه وبما يفعله الأطباء، وقد دعا ذلك بنقله إلى القول بأن كل ما يحدث لنا في الحياة لا يفنى أنه يبقى هناك في المخ في موقع أو مواقع ما، نستخدمه عندما نريد. ويمكن إثارة المخ كهربائياً من خلال التحكم الآلي عن بعد^(*)، فكما يمكنك أن تعمل على تشغيل جهاز التليفزيون عن بعد وأنت مستلقى على سريرك أو أريكتك من خلال مفتاح للتحكم الآلي، يمكن أيضاً إثارة بعض مراكز المخ كهربائياً من خلال الضغط على مفتاح يرسل دذببات كهربائية إلى أقطاب كهربائية مثبتة برأس الشخص البعيد. وبهذا الأسلوب أمكن الآن التحكم في المرضى المعقلين إذا ما ضلوا أو فقدوا طريقهم، أو إذا تملكته نوبات من الجنون والغضب، فبالضغط على المفتاح يتم فوراً الانتقال من حالة الغضب إلى الاسترخاء واللذة. ولولا كثير من الإعتبارات الأخلاقية لكان من المؤكد في تصورنا إنتشار كثير من هذه الوسائل التي لم تعد من الخيال في شيء.



(شكل ٣٠)

" جيمس أولدز " الباحث الذي اكتشف سنة ١٩٥٣ وجود مراكز للشعور بالسعادة في المخ

(*) Remote control.

(ب) الجهاز العصبي: شبكة الإتصال الكثيفة في داخل الإنسان

بالرغم من أننا عالجنّا في الصفحات السابقة المخ البشري وكأنه عضو أو أعضاء مستقلة يحتويها جسم الكائن الحي، فإنه يجب أن لا ننسى أنه أحد جزئين رئيسيين من الجهاز العصبي المركزي (*) أما الجزء الآخر فهو النخاع الشوكي.

والجهاز العصبي المركزي بدوره هو أحد الجزئين الرئيسيين من الجهاز العصبي العام الذي يسيطر على أجهزة الجسم المختلفة لضبط العمليات الحيوية وتنظيمها وتكيفها بحيث يمكن للجسم القيام بوظائفه بانتظام وتآلف.

أما الجزء الرئيسي الثاني من الجهاز العصبي فهو ما يطلق عليه علماء وظائف الأعضاء الجهاز العصبي الطرفي (**)

وكلا الجهازين - المركزي والفرعي - يتوليان توجيه أعضاء الجسم المختلفة بحيث يمكنها التفاعل بنجاح مع البيئة الداخلية والخارجية، ويتم تنفيذ تلك الوظائف من خلال شبكة هائلة من الخلايا العصبية(***)

فالخلية العصبية إذن هي الخلية الأساسية في الجهاز العصبي وهي التي تتولى عملية استقبال السيالات العصبية القادمة من الخلايا الأخرى وإرسالها. وتعمل كل خلية بنشاط مستمر لا يتوقف.
(انظر: اطار شارح رقم ١٥، بعض الحقائق عن الخلية العصبية).

ويتولى الجهازان العصبيان المركزي والفرعي أدوار القيادة الرئيسية بالنسبة لتوجيه الرسائل القادمة من العالم الخارجي (خلال الحواس) إلى كل الأعضاء المعنية لكي يقوم كل منها بدوره. فضلاً عن هذا، يتوليان القيام بالعمليات اللاإرادية كدقات القلب، والتنفس والهضم. وعلى هذا، فإن كل الرسائل القادمة من العالم الخارجي تتجه أولاً إلى لوحة القيادة المركزية (أي المخ والحبل الشوكي) حيث يتم اتخاذ القرارات وبالتالي توجيه الأوامر للأعضاء المختلفة للقيام بالتنفيذ (من خلال الخلايا العصبية التي يساعد بعضها على استقبال أوامر التنفيذ

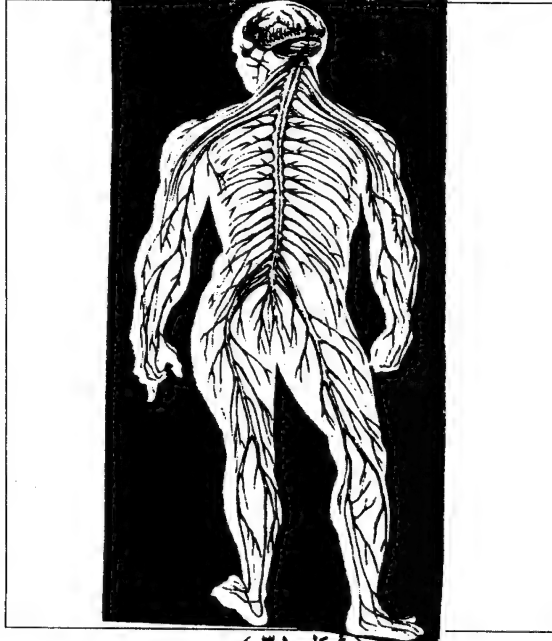
(*) Central nervous System.

(**) Peripheral nervous System.

(***) Neurones.

من المخ "القائد"، ويساعد بعضها الآخر على إرسال الأوامر للأعضاء الحسية التي تتولى الإستجابة الملائمة.

وللجهاز العصبي الفرعي وظيفة أخرى فهو يعتبر بمثابة جهاز الطوارئ الذي يتولى التقاط إنذارات الخطر مبكراً، كما يتولى القيام بالوظائف الآلية التي يمكن من خلالها مواجهة الخطر، المس مثلاً سطحاً ساخناً فسرعان ما ستبعد يديك آلياً، شاهد سائق سيارة مهمل يندفع نحوك بسيارته ستجد قلبك يبدأ في الإنتفاض والدق السريع، وعينيك قد تجحظان في فزع، وغير ذلك من وظائف داخلية أخرى مما يجعلك في حالة تحفز أو استعداد للهروب.

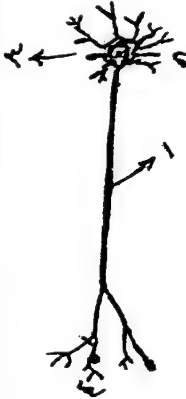


(شكل ٣١)

منظر كامل للجهاز العصبي
وهو يتكون من المخ والحبل الشوكي الذي تتفرع منه الأعصاب الهمامية

إطار شراح رقم (١٥) بعض الحقائق عن الخلية العصبية

- ١ - الخلية العصبية هي الخلية الأساسية في الجهاز العصبي ويوجد في داخل جسم الإنسان منها مايقرب من ١٠ : ١٥ بليون خلية.
 - ٢ - تأخذ كل خلية شكل محور عصبي Axon يتراوح طوله من قدمين إلى ثلاثة وينتهي بكل طرف من طرفيه بزوائد قصيرة تسمى شجيرات.
 - ٣ - تتولى الخلية توصيل السيالات الكهربائية الحسية إلى المخ. ويصدر المخ بناءً على هذا إستجاباته التي تنبعث منه إلى الخلايا الأخرى الحركية ثم تنتقل عبر المسارات الحركية إلى الأعصاب الحركية التي توصلها إلى الأطراف أو الأعضاء المختصة.
 - ٤ - وتفسر العلاقة بين المخ والخلايا العصبية كيف يتم الإحساس إذ تنتقل الإحساسات الخارجية عبر إحدى الأعضاء الحسية الخمسة في شكل سيالات عصبية حسية ثم تنتقل من العضو إلى الخلية العصبية إلى المخ، ثم تأخذ استجابة المخ الطريق المعاكس. إذ تنتقل إستجاباته إلى الخلايا العصبية الحركية إلى المسارات الحركية ثم إلى الأعضاء الخارجية فتستجيب تلك الاستجابات الحركية الظاهرة.
- والخلايا العصبية لا تنقسم أو تتحول إلى خلايا جديدة وما تولد به منها لا يزداد عدده وإن كانت بعض الخلايا تقنى كلما تقدم العمر، وعندما تتكون الخلايا العصبية تتكون جميعها خلال المرحلة الجنينية بمعدل سريع للغاية يصل إلى ٢٠ ألف عصب في الدقيقة.
- ولأن الأعصاب لا تنقسم فإنها لا تصاب بالسرطان الذي يؤدي حدوثه في بعض الخلايا الأخرى إلى إنقسامها وتكوين الأورام بالسرطانية.
- وبالرغم من أن المخ لا يكون أعصاباً جديدة بعد الولادة، فإنه يفقدها تدريجياً وكلما تقدم العمر، ويفقد الإنسان البالغ يومياً مايقرب من ١٠ آلاف خلية عصبية.
- وبالرغم من ذلك - ولحسن حظنا - فإن الأعداد الهائلة من الأعصاب التي يحتويها الجسم البشري تجعلنا لا نفقد كل خلايانا العصبية، لأننا نبدأ رحلة الحياة برصيد هائل منها. ولهذا فما نلاحظه في الأعمار المتأخرة والشيخوخة من تدهور في وظائف المخ. لا يرجع بكامله إلى نقص الأعصاب، ولكن لعوامل بيوكيميائية تتمثل في نقص إمدادات الأوكسجين التي تساعد على كفاءة عمل الأعصاب.





(شكل ٣١)

الجهاز العصبى الإنسانى يعمل تقريباً بنفس الطريقة التى يعمل بها التليفون

الجهاز العصبى المستقل:

ما الذى يحدث عندما تواجه موقفاً خطيراً أو مخيفاً؟ سيارة مثلاً تندفع نحوك ؟ أو حريقاً يشب فجأة بجوارك ؟ أو مجنوناً يهاجمك بأداة حادة أو سكين؟ أو إمتحاناً يجب أن تؤديه بعد لحظات وعلى نحو مفاجئ.... إلخ ؟.

إن كل المواقف السابقة تشكل خطراً على صحتك أو حياتك أو أمنك، وحدوثها يؤدى إلى تغيرات جسمية بهدف مواجهة الخطر، والإستعداد له. فأنت

تجد ريقك يجف ونبضات قلبك تتسارع، وعينيك تتسع أو تضيق. وتجد نفسك مهيناً للغضب، أو الخوف أو الحزن، أو الهرب بحسب نوعية الخطر وشدته. بعبارة أخرى، يحدث ما يشبه بحالة الطوارئ لمواجهة الخطر.

ولكن نفترض إنك استطعت أن تواجه هذا الخطر فتجنب الإصطدام بالسيارة المندفعة نحوك في آخر لحظة. أو استطعت أن تطفئ النار التي شبت على نحو مفاجئ، أو حاولت أن تعالج المجنون بالحسني إلى أن تهرب من خطره. هنا ستجد بعد لحظات قصيرة (أو طويلة) أن التغيرات الجسمية التي حدثت عند ظهور الخطر قد بدأت تتراجع إلى طبيعتها الأولى... وبدأت تمارس حياتك على نحو عادي.

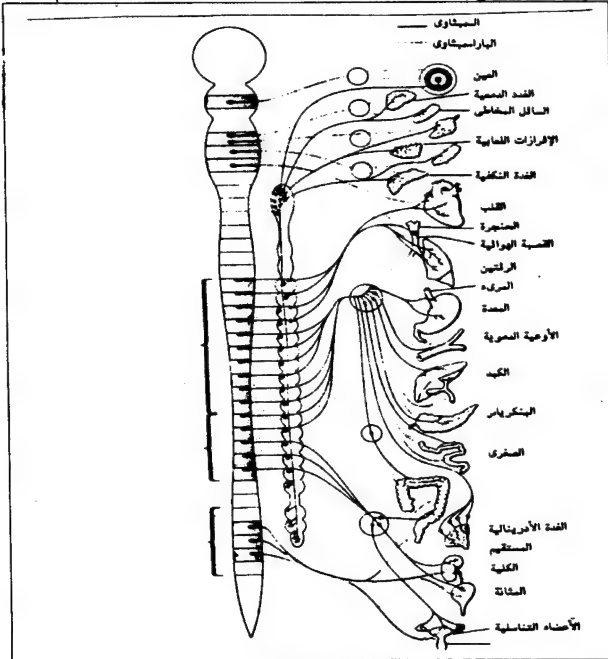
يلخص المثال السابق وظيفة إحدى الأجهزة العصبية الداخلية في الإنسان وهو الجهاز العصبي المستقل (الذي يسمى أحياناً باسم جهاز الطوارئ) وهو فيما ترى في المثال السابق أشبه "بالتروموساتات" في أجهزة التكييف المركزي الذي يقوم بالعمل آلياً عندما ترتفع درجة الحرارة عن المؤشر المعد سابقاً لضبط مستوى الحرارة أو البرودة في المنزل.

إن الهدف من الجهاز العصبي المستقل هو القيام بمجموعة من الوظائف الآلية مثل الهضم والتنفس ودقات القلب وإفرازات الغدد. ويستمر عمله هذا سواء كنا يقظين أم نائمين. وبهذا فهو يحرر المراكز العليا من المخ من القيام بتلك الوظائف الآلية أو الإشتغال بها عن أداء مهمات أخرى، ولو أنه يتصل بالمخ ويخضع لشروطه وتنظيماته. وينقسم الجهاز العصبي المستقل من حيث وظيفته إلى مجموعتين نوعيتين تقوم كل منهما بعمل مضاد للآخر وهما:

١. الوظيفة الاستثنائية (السمبثاوية) (*) وهي التي تتولى القيام بإثارة الجسم وأعضائه المختلفة في حالات الخطر أو الأفعال. فهي التي تستجيب في مواقف الخطر، أو الغضب ولهذا فعندما تتولى تلك الوظيفة دورها في الجسم قد تلاحظ عيوننا وهي تجمط، أو أيدينا وهي تعرق، أو قلبنا ودقاته تتسارع، أو الأوعية الدموية وهي تنقبض، وكذلك تستثار وظائف بعض الغدد الأخرى كالغدد الدرقية في حالة الحزن، أو الغدتين: "الأدرينالية" و "البتركرياس" اللتان تفرزان نتيجة لتلك الاستثارة كميات إضافية من

(*) Sympathetic Function.

هرمون اتهمنا بحيث ترتفع نسبة السكر في الدم، وبالتالي تتكون طاقة سريعة تهيئ الجسم للحركة والعمل السريع. وتستثير الوظيفة السمبتاوية أيضاً الرنتين فتجعل من التنفس سريعاً ومتلاحقاً. كذلك تؤدي إلى انقباض عضلات الأوعية الدموية فيرتفع ضغط الدم فيها. ولذلك فهناك علاقة قوية بين الانفعال وارتفاع ضغط الدم. وقد رأينا في حديثنا السابق عن العائد البيولوجي كيف أن تخفيض نشاط هذه الوظيفة السمبتاوية (من خلال الاسترخاء) يؤدي إلى التقليل من المخاوف الانفعالية وضغط الدم.



(شكل ٣٣)

الجهاز العصبي المستقل وهو ينقسم إلى مجموعتين وظيفيتين تقوم كل منهما بعمل مضاد للأخرى وهما الوظيفة الإستثارية Sympathetic (السمبتاوية) والوظيفة المهدنة الكافة (الباراسمبتاوية).

٢ - الوظيفة المهدنة الكافة (الباراسمبثاوية) (**) وهي تعمل بتناسق كامل مع الوظيفة الاستثارية ولكن في اتجاه أكثر سلبية أي بتعطيل الاستثارة الزائدة لوظيفة ما فإذا كانت الوظيفة الاستثارية تحفز للفعل، فإن الوظيفة "الباراسمبثاوية" تحاول أن تقلل من الفعل الزائد. وبالتالي تحافظ على الأعضاء الحيوية من التلف السريع نتيجة للانفعال الدائم.

وتعمل أعصاب هذه الوظيفة مثلاً على تهدئة نشاط الدورة الدموية وبالتالي المحافظة على ضغط الدم في حالة نشاط الوظيفة "الاستثارية" في مستوى معقول وإلا حدثت عواقب وخيمة (كتوقف القلب عن العمل إذا ما زاد الضغط عليه زيادة شديدة).

وفي الأحوال العادية من عمل الجهاز الباراسمبثاوي يزداد إفراز الغدد اللعابية، وترتخي عضلات المثانة، وترتخي الأوعية الدموية في الجسم وبالتالي ينخفض ضغط الدم، وتقل سرعة دقات القلب، وتنقبض حدقة العين... الخ.

على أن من العسير أن تفضل وظيفة أخرى، فنحن نحتاج لنشاط الوظيفة السمبثاوية لكي نبقى في حالة نشاط وتهيب للخطر، ونحتاج أيضاً لنشاط الوظيفة الباراسمبثاوية حتى لا يزداد الانفعال مؤثراً على وظائف الجسم الأخرى ومودياً إلى الفناء أو الموت. لهذا فالحالة السوية هي حالة التوازن بينهما.

وهناك نظرية يدعو لها عالم النفس الإنجليزي المشهور " هانز أيزنك " تثبت أن بعض الأفراد يولدون ولديهم نشاط في أحد الوظيفتين أكثر من الأخرى. ومن رأيه أن الأشخاص الذين يولدون ولديهم زيادة في الوظيفة السمبثاوية هم طائفة من الأشخاص استثارتهم الانفعالية سهلة وتسيطر المخاوف المرضية وتتكون في الحالات المتطرفة بينهم أعصابه القلق والمخاوف المرضية والوساوس، أما في الحالات الخفيفة فيوجد منهم الإطوائيون الذين يتجنبون اللقاءات الاجتماعية وتزداد حساسيتهم للنقد والخجل.

أما الأشخاص الذين تزداد لديهم الوظيفة - الباراسمبثاوية فيميلون للبطء في الحركات والنوم الكثير، وفي الحالات الزائدة تهبط حساسيتهم للأشياء هبوطاً كبيراً،

(**) Parasympathetic Function.

وتقل دوافعهم ونشاطاتهم. ومن الواضح أن الصحة النفسية تتطلب توازناً في أداء الوظيفتين السمبثاوية والباراسمبثاوية (أنظر ٩٧).

ولفترة قريبة اعتقد العلماء أن الجهاز العصبي المستقل يقوم بوظائفه بشكل لا قدرة لنا عليه ولا سيطرة. ولربما يوحى تشبيهاً لهذا الجهاز (بالترموستات) على أن عمله آلي خالص ولا يمكن التدخل فيه. لكن هذا غير صحيح فقد حدثت في السنوات الأخيرة تطورات مكنت من التحكم إرادياً في الوظائف الاستثنائية من هذا الجهاز العصبي. وتكون اليوم منهج يطلق عليه منهج العائد البيولوجي (*) الذي أصبحت له تطبيقات هامة في العلاج النفسي لحالات القلق، والمخاوف وارتفاع ضغط الدم، والصداع وأمراض القلب (٦١ ، ١٦٤).

والعائد البيولوجي (أو الحيوي) يعنى ببساطة أن تدريب المريض على استخدام الأجهزة الطبية المستخدمة في قياس التغيرات العضوية المصاحبة للأمراض النفسية وذلك كأجهزة قياس ضغط الدم أو دقات القلب، أو مقاييس الحرارة (الترمومتر) أو الرسامات الكهربائية للمخ (التي تكشف عن نوعية النشاط الكهربائي في المخ). وبهذا تمكن المريض من ملاحظة أي تغير في الوظائف العضوية التي أعدت هذه الأجهزة لقياسها من خلال الرؤية أو الاستماع للمؤشرات الصادرة من هذه الأجهزة في حالات الصحة والمرض. وبذلك ننقل للمريض نقلاً أميناً ما يعود على وظائفه البيولوجية من تغير عند المرض بما في ذلك دقات القلب ونشاطه، في حالات أمراض القلب، أو ارتفاع ضغط الدم، كما ننقل له مدى ما تكون عليه هذه الوظائف في حالات الصحة. ثم أن نشجعه بعد ذلك على محاولة أن يبطئ بمجهوده الشخصي من هذه الوظائف عند قياسها. فنطلب منه مثلاً أن يغير من النشاط الكهربائي للقلب بينما يقوم جهاز رسم القلب بقياس هذه التغيرات، أو أنخفض من ضغط الدم، بينما جهاز قياس ضغط الدم مثبت على ساعده مبيناً له إلى أي مدى هو ينجح في هذه العملية القصدية. أو أن تطلب منه أن يقلل من حرارة الجبهة بملاحظة الترمومتر والتمكن من قراءة مؤشر الحرارة وهو مثبت على الجبهة.... الخ.

لقد كان من المعتقد لفترة قريبة إن مثل هذه الوظائف السابقة وظائف لا إرادية وتحدث على نحو لا يمكن التحكم فيه، لكن بحوث العائد البيولوجي بينت أن هذا غير صحيح، فهناك منات البحوث التي أجريت على الحيوانات والبشر تبين أننا

(*) Biofeedback.

قادرون على الإسراع من دقات القلب أو إبطائها، وإننا يمكن أن نرفع إرادياً من ضغط الدم أو نخفض منه، وإننا يمكن أن نخلق إرادياً إيقاعات كهربائية في المخ أو القلب، وأن نزيل أو نتحاشى ظهور إيقاعات أخرى.

وقد ساعدت أساليب العائد - البيولوجي على تيسير عملية ضبط الوظائف اللاإرادية إرادياً، وبالتالي على استخدامها بنجاح في علاج كثير من الاضطرابات العصبية والنفسية. وباستخدام أساليب العائد البيولوجي يمكن بنجاح علاج كثير من جوانب الاضطرابات أو علي الأقل ضبطها وذلك مثل تخفيض ضغط الدم، والوصول بالمخ إلى حالة عميقة من الاسترخاء بإظهار أشعة ألفا وفي علاج حالات الصداع النصفي، والقلق والاكتئاب والأرق، وارتفاع الحرارة. أما كيف يعمل هذا الأسلوب ولماذا ينجح فهو أمر لا يزال موضعاً للجدل على أن من المعتقد أن التغير يحدث بسبب تركيز الشخص على إحدى وظائفه العضوية المختلفة ومحاولته المتعمدة للتدخل في تعديل أداء الوظيفة العضوية المقصودة. ودون هذا التركيز قد يصعب الوصول للتغير المطلوب على الإطلاق (٦١).

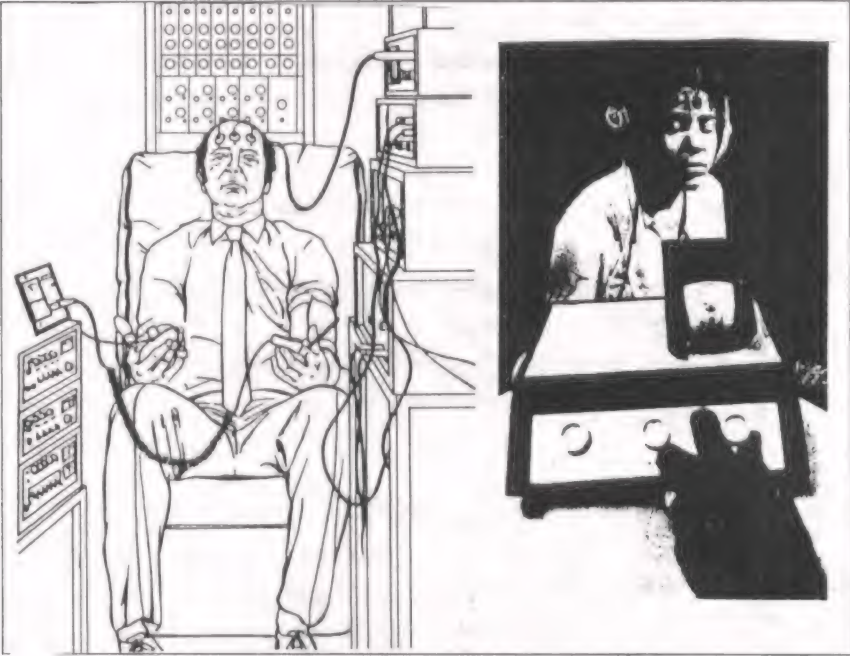
العائد البيولوجي كأسلوب حديث في العلاج:
هناك تقارير تثبت ثباتاً أكيداً أن تدريب الشخص على ممارسة الاسترخاء العضلي مثلاً يساعد على تخفيض ضغط الدم وبالتالي إزالة التوتر والإرهاق العصبيين. ففي حالات الأشخاص الذين يحجزون في المستشفيات بسبب الارتفاع الخطير في ضغط الدم تبين أنهم استطاعوا أن يخفصوا من الضغط _ دون أدوية _ بمجرد محاولة الاسترخاء العضلي أو التفكير فيه. ويساعد على إتجاح ذلك أن نعرض للمريض أو نجعله ينصت للتغيرات الداخلية من خلال أجهزة ضغط الدم أو رسام القلب (٦١، ١٦٤).

فضلاً عن هذا يساعد الاسترخاء على إزالة الصداع وآلام الظهر وبعض الحركات أو اللوازم الحركية في الوجه. ففي إحدى الحالات أمكن لشخص تتملكه لوازم حركية عصبية في الوجه ولم ينجح الأطباء في علاجها استخدم باحث أسلوب الاسترخاء من خلال استخدام رسام القلب الكهربائي الذي كان يبين للمريض إلى أي مدى استطاع النجاح في الوصول بنفسه إلى حالة الاسترخاء ومن الغريب أن المريض شفى من لوازمه اللاإرادية ويقرر بجزل بعد أول زيارة: " لقد قلت لنفسى إسترخ " ثم أخذت أركز على دقات رسام القلب وقد بدأت تتباطأ نتيجة لهذا. وعندئذ شعرت أحلى خبرة في حياتي: دفء داخلي، جسمي ثقيل وكأنني نائم،

وأنتني أغوص في سريري لقد أمكنني للمرة الأولى في حياتي أن أتحكم في حركات جسمي لا أن تتحكم حركات الجسم في (٢٥٨).

كيف تعمل الأجهزة العصبية

ألمس سطحاً ساخناً، أو لهب شمعته أو عود كبريت، أو تناول دبوس إبرة وقم بشك طرف أحد أصابعك، ماذا يحدث؟ في كلتا الحالتين ستجد يدك أو إصبعك يستجيباً لذلك بفعل منعكس قوامه الابتعاد عن المنبه المؤلم. وما بين توجيه المنبه الخارجي (لهب الكبريت، أو شكة الدبوس) والاستجابة التي أبدتها اليد أو الأصابع عملية تلخص في الحقيقة أحد الأعمال العظيمة للجهاز العصبي وكيفية قيامه بها. فماذا حدث هذا الأثناء؟

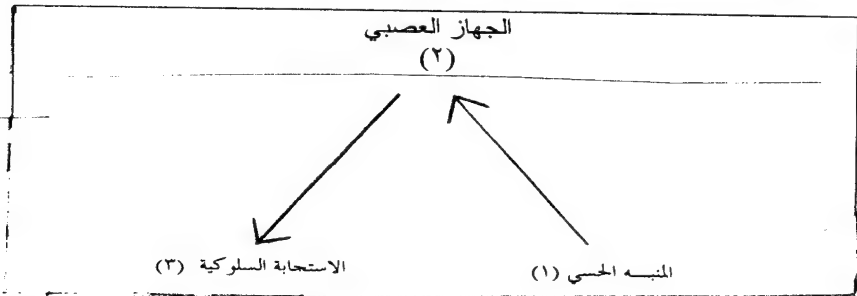


(شكل ٣٤)

يستخدم علماء النفس الفسيولوجي اليوم أجهزة متنوعة لرصد التغيرات العضوية المختلفة كالإيقاعات الكهربائية للمخ، ودقات القلب، ودرجة حرارة الجسم.. الخ. وتستخدم هذه التغيرات في تقدير الحالة الانفعالية للفرد، أو في العلاج النفسي عندما يطلب من الشخص من خلال أسلوب العائد البيولوجي أن يحافظ على نشاطات جسمه في وضع مسترخ.

ما حدث هو أن الجهاز العصبي قام بوظيفتيه الرئيسيتين وهما الإحساس أو استشعار المنبهات الخارجية، والاستجابة الملائمة لها. قام بذلك في فترة بسيطة لا تتجاوز أجزاء صغيرة من الثانية. ولكن ما حدث في هذه الفترة البسيطة التي انقضت من لحظة التعرض للمنبه الخارجي والابتعاد عنه يعرض علينا الكيفية التي يعمل بها الجهاز العصبي بكاملها. فدعونا إذن نلخص ما حدث:

في الحقيقة أن المنبه الخارجي استثار نوعاً من الأعصاب المزروعة والمنتشرة في كل الأعضاء الحسية بما فيها الجلد، ونعني بذلك الأعصاب الحسية أو المستقبلية (*). وعندئذ تنطلق طاقة التنبيه الخارجي عبر الأعصاب المستقبلية إلى الجهاز العصبي المركزي أي إما إلى المخ أو الحبل الشوكي بحسب طبيعة الاستجابة المتوقعة. فإن كانت الاستجابة المتوقعة هي من النوع الانعكاسي كما في حالتنا شبكة الدبوس أو تعريض الجلد لسطح ساخن، فإن طاقة التنبيه الخارجي ستنتقل عبر الأعصاب الحسية لكي تنبه الأعصاب الحركية (**) المزروعة في الحبل الشوكي، وعندئذ تستجيب أعضاء الحس بالاستجابات الحركية الملائمة والتي نلاحظها بالعين المجردة وهي.. أبعاد اليد عن اللهب، أو انقباض حدقة العين عند التعرض لضوء مبهر، ويطلق على هذه العملية القوس الانعكاسي (*)، وقوامها العناصر الثلاثة الموضحة بالشكل الآتي:



(*) Motor neurons.

(**) Motor neurons.

(*) Reflex arc.

وعلى هذا فإننا يمكن أن نقرر بأن الجهاز العصبي يعمل من خلال الأعصاب فهي واسطته في الاستشعار، والاستجابة. كما يمكن أن نلاحظ خلال هذا التسلسل أن الأعصاب التي ترتبط الأجزاء المختلفة عن الجهاز العصبي بعضها باللبعض الآخر والحواس تنقسم إلى أنواع ثلاثة: الأعصاب التي تتولى عمليات الاستقبال وهي التي تستشعر خصائص المنبهات الخارجية أو الداخلية وتحولها إلى رموز أو إشارات عصبية تنبعث في شكل انطلاقات كهربائية عبر مسارات حسية. ويتركز أعصاب الاستقبال أكثر ما تتركز في الأعصاب الحسية الخمسة الخاصة بالإبصار والسمع، والذوق، والرائحة واللمس. كما توجد منها أعصاب استقبال منتشرة في مناطق داخلية من الجسم كالأحشاء وهي التي تساعدنا على الإحساس بتغير اتجاه الجسم، والدفع، والضغط الخارجي.

وتوجد بعض أعضاء الاستقبال أيضاً في داخل المخ ذاته لإعانتته على الإحساس بتوازن السوائل المختلفة في الجسم، وحرارة المخ، ووجود الهرمونات في الدم أو غيرها من الكيماويات التي يحتاجها الدم.

وتنتقل المعلومات المقدمة من الأعصاب المستقبلة إلى المركز الملائمة في المخ الذي يتولى فرزها وفحصها من خلال نوع آخر من الأعصاب يسمى بالأعصاب الداخلية^(*) وهي النوع الثاني الرئيسي من الخلايا العصبية، وهي التي تتولى قيادة الاتصال وتوجيه الأوامر الملائمة للنوع الثالث من الأعصاب والمسمى بالأعصاب الحركية التي تستجيب للأوامر بإبراز الاستجابة الحركية الملائمة.

أما عن السرعة التي تنطلق منها الرسائل العصبية فإن هذا يتوقف على سمك المحور^(**) العصبي وعلى المادة الدهنية البيضاء التي تغلفه والتي يطلق عليها اسم المييلين^(***).

ومن المعروف أن المحاور العصبية الأكثر سمكاً تنطلق رسائلها بسرعة أكبر من تلك الأقل سمكاً، كذلك تكون المحاور العصبية المغلفة بالميلين إذ أنها

(*) Inter neurons.

(**) Axon.

(***) Myelin.

تنقل رسائلها أسرع من غير المغلفة. أما أقصى سرعة تنطلق خلالها الرسائل العصبية فهي تصل إلى ٢٠٠ متر في الثانية وهي التي تتم عند التعرض لآلم حاد أو خطر شديد. أما أبداً سرعة فهي ١٠ سنتيمترات في الثانية وهي التي تنقل خلالها الرسائل القديمة المألوفة فانتقال الإحساس بالأم مزمناً قديماً في أحد أعضاء الجسم يتم خلال الأعصاب البطيئة (٧٨، ٨١).

(ج) العقاقير والهرمونات أساليب التحكم البيو-كيميائي في السلوك

(أ) العقاقير:

عرف القدماء - كما نعرف نحن الآن - أن من الممكن التحكم في المخ، وفي نشاط الجهاز العصبي من خلال مركبات كيميائية أو أعشاب. فهناك ما ثبت بأن الفراعنة قد عرفوا الأفيون واستخدموه كمخدر لتسكين الألم، وهناك ما يدل على أن شرب الخمر حدث منذ العصور الحجرية، وأن فنون التخمر كانت معروفة لدى الفراعنة واليونانيون والرومان وغيرهم، ويعرف الكثيرون الآن أن مضغ بعض الأعشاب المخدرة أو تعاطي أقراص طبية معينة، أو بلع بعض النباتات أو تخزينها يؤدي إلى الانتقال من حال إلى حال آخر من البهجة أو الهلوسة، وتناسي متاعب الحياة ونسيانها. ويعرفنا تاريخ كثير من الشخصيات الأدبية والتاريخية أنهم أدركوا ما تلعبه بعض هذه الأعشاب من آثار مهدنة للجهاز العصبي، أو منشطة للتفكير والمخ فكان " بودلير " يتعاطى الحشيش عندما يكتب، ويذكر بعض نقاد الأدب أن كولريج الشاعر الإنجليزي استيقظ من نوم عميق بعد تعاطي كمية من الأفيون ليكتب أجمل قصائده على الإطلاق وهي " كوبلا خان " ويذكر عن "أنوريه دي بلزاك " أنه كان يحتسى ما يقرب من خمسين فناً من القهوة في اليوم الواحد عندما كانت تسيطر عليه حمى الكتابة (عن ١٠٣). ونعرف الآن أن هناك ما يقرب من ٢٠٠.٠٠٠.٠٠٠ (مائتي مليون) شخص يتعاطون الحشيش في العالم حتى كتابة هذه السطور.

ولا شك أن جزءاً من الدوافع التي تحكم التعاطي هو رغبة في حياة أفضل وأسعد بالتحكم من خلال العقاقير في تفكيرنا وجهازنا العصبي. وبالرغم من أن الصورة التي تبثها البحوث ليست ودية كما نحبو، فإن التقدم الطبي في مجال صناعة العقاقير استطاع أن يكتشف عقاقير من شأنها التحكم في النشاطات الحركية والحسية، فضلاً عن عقاقير بإمكانها التحكم في العمليات العقلية العليا كالانتباه

والتذكر والإبداع. ونجد في الوقت الحالي محاولة جادة من طبيب أمريكي هو "الكسندر شولجن" A. Shulgin لتطوير عقار سيؤدى في رأيه إلى التوسع من إمكانياتنا على التفكير الخلاق وذلك بالتأثير في بعض مراكز المخ التي تستجيب بالمثل بمنعها من ذلك (عن المرجع: ٢٢٢). ومن المعروف أن نسبة المرضى العقاقير المحجوزين في المستشفيات قد تضاعلت إلى حد كبير، وقد جاء هذا التضاؤل مصاحباً للاكتشافات الجديدة في ميدان العقاقير الطبية.

على أن الصورة السابقة لا تمثل إلا جزءاً واحداً من الصورة التي يحملها العلماء اليوم عن العقاقير وآثارها. أما الجزء الآخر من الصورة فهو أقل تفاؤلاً ويجعلنا نميل للحذر والتخوف من العقاقير لأسباب سنعرض لها. على أنه يجب أولاً أن تبين أن العقاقير تنقسم إلى أنواع مختلفة بحسب تأثيراتها على الجسم والمخ. ولعل أهمها ما يأتي:

(أ) العقاقير المسكنة (*) ومنها عقاقير مهنية طبية يصفها الأطباء النفسيون لمرضاهم في حالات القلق والتوتر العصبي وذلك مثل الغاليوم، والباربيتوراتس أو العقاقير المنومة، وهناك نوع آخر وإن كان غير طبي فإنه شائع جداً ويشتمل على الخمر أو الكحول. ولأمر ما يعتبر الكحول من أخطر أنواع هذه الفئة لأنه يشرب في كثير من بلاد العالم دون تصريح طبي، بالرغم من آثاره الخطيرة على المخ والجهاز العصبي وبعض أعضاء الجسم كالكبد. أما الباربيتوراتس، فهو يستخدم عادة كمونوم وله تأثير مهدئ، وتؤدى الجرعات القليلة منه مثله في ذلك مثل الكحول إلى تخميد وتهذنة مراكز الاستثارة في الجهاز العصبي خالفاً حالة من الراحة. وكغالبية كل العقاقير يؤدى الإسراف فيه إلى نتائج جانبية سيئة منها الإدمان، وضيق التنفس، وربما التأثير في مراكز الحياة ذاتها مؤدياً بمتعاطيه إلى الموت.

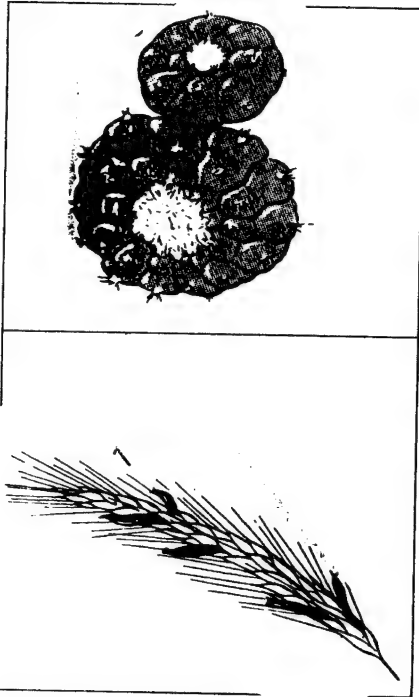
(ب) العقاقير المخدرة (**) مثل الأفيون والمورفين والهيروين وهى تؤثر في الجهاز العصبي المركزي والباراسمبثاوى وتستخدم طبياً لتسكين الألم. وبالرغم من فائدتها الطبية فإنها تؤدى إلى الإدمان إذا ما استخدمت دون حذر وباستمرار.

(*) Inhibiting.

(**) Narcotics.

(ج) العقاقير المهدنة (***) وهي كالعقاقير المسكنة يؤدي إلى التخفيض من مستويات القلق والتوتر إلا أنها - غير العقاقير المسكنة - لا تؤثر في مستوى الوعي والانتباه (أي أنها لا تؤدي إلى غيبوبة الكحول مثلاً). ومن المعتقد أن العقاقير المهدنة تؤثر في الهيپوثلاموس والجهازين الطرفيين اللذين يتحكمان في الانفعالات القوية كالخوف والقلق.

نماذج من مشتقات عقاقير الهلوسة



(شكل ٣٦)

فينيلثامين Phenylethylamine “ ينمو في المكسيك، ويستخدمه الهنود والمكسيكيون لإثارة صور بصرية زاهية وملونة. وذلك بانتزاع الزهرة الوسطى وتجفيفها.

(شكل ٣٧)

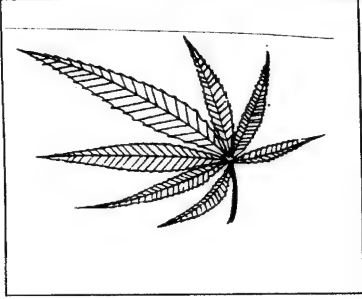
“إندول الكالويد Indole Alkaloid” الذي يستخلص منه عقار الهلوسة المعروف باسم الـ L SD

(***) Tranquilizers.

(تابع) نماذج من عقاقير الهلوسة

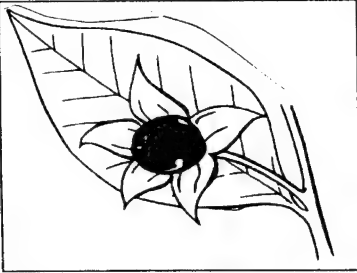
(شكل ٣٨)

الكانابيس *Cannabis* الذي يعتبر " الحشيش " أحد مشتقاته المعروفة. نبات ينمو في أنحاء مختلفة من العالم ويعرف بأسماء مختلفة. يجفف ثم يؤخذ في شكل تدخين، أو إذابته في الشاي أو بالاستنشاق.



(شكل ٣٨)

بيبردين *Piperidine* زهرة تؤخذ منها عقاقير هلوسة ولها استخدامات طبية أخرى



ولهذا يعتقد أن المهدنات تقلل من الشعور بالخوف والقلق في مواجهة المواقف التي تستثيرها. ومن أهم المهدنات الفاليوم، والليبريوم، وهناك أنواع أقوى منها " الثورازين " الذي يستخدم مع المرضى العقلين في حالات العنف والهياج.

(د) العقاقير المنبهة (*) ومن أهمها الأمفيتامين، والكافين (الموجود في القهوة والشاي) والبنزدرين. وتؤدي هذه الأنواع كما يشير اسمها إلى إثارة الجهاز العصبي فيبقى الشخص - في الحالات العادية - متيقظاً ومنبهاً

(*) Stimulants.

حتى ولو لم ينم لساعات طويلة. أما الكميات الكبيرة منها فتؤدي إلى التوتر والقلق والهواجس، وبعضها يؤدي إلى الهلوسة.

(هـ) عقاقير الهلوسة (*) وهي تختلف عن غيرها من حيث تأثيرها على مستوى الوعي مؤدية إلى التغيير من إحساسنا بالأشياء وإدراكنا للعالم، وبالتالي التغيير من المزاج. ومن أهمها الكوكايين، والمسكالين، والـ (**). ويصل تأثير هذه العقاقير على الوعي لدرجات خطيرة حتى أن الشخص قد يفقد فقداناً كاملاً الإحساس بنفسه وبهويته " وكان جسمه " يعيش في جسم إنسان آخر. فضلاً عن هذا تزداد حدة المدركات البصرية والسمعية. ويعتقد بعض المتعاطين LSD أنهم يروحون في غيبوبة يشعرون خلالها أنهم " ماتوا " فعلاً وأن حياتهم - بعد انتهاء رحلة العقار - أصبحت حياة أخرى لشخص آخر مختلف تماماً عما كان قبل ذلك.

وتنتمي الماريوانا (*) ومشتقاتها كالحشيش جزئياً إلى هذه الفئة وتعتبر الماريوانا من أكثر أنواع العقاقير شيوعاً بعد الكحول. لكنها تختلف عن الكحول من حيث أنها لا تؤدي إلى مظاهر السلوك العدواني والهواجس التي تملك متعاطي الخمر " المخمور " . كذلك فهي لا تؤدي إلى الإدمان كالعقاقير المهدنة أو المسكنة وآثارها على المخ أقل من الكحول... فبينما قد يقود الإسراف في تعاطي الكحول إلى تدهور خطير في الوظائف العقلية وربما إلى الأمراض العقلية، فإن الباحثين لم يلاحظوا مثل هذه النتائج بالنسبة للماريوانا. أما آثارها الإدراكية الحسية فهي متعددة ومنها التشويه في الإدراكات البصرية فتصبح الألوان أكثر زهواً وتزداد حساسية اللمس وكذلك يتأثر إدراك الزمن فيتحجج الشخص بالإهتمام بالحاضر دون المستقبل، ويزداد الإحساس بالزمن فيشعر الشخص وكان الخمس دقائق تساوي نصف ساعة.

وتبين البحوث أن نسبة كبيرة من تعاطي الماريوانا أو الحشيش ترتبط ببعض الأفكار الشائعة عنه من أنه يؤدي إلى زيادة القوة الجنسية إلا أن البحوث الحديثة تبين صورة أخرى وإن لم تكن مختلفة بالضرورة. فمن الصحيح أن الإحساس

(*) Hallucinogens.

(**) Synthetic lysergic acid diethylamide.

(*) Marijuana.

بالممتعة الجنسية يزداد، إلا أن الرغبة أو القوة الجنسية ذاتها لا تزداد بل تقل نسبياً (انظر مراجع ١٠٣، ٢٥٨) ويبدو أن تأثيره في هذه الناحية يتشابه مع الكحول من حيث أن الميل للمداعبة والمودة تزدادان نحو الطرف الآخر نتيجة لاختفاء الضوابط، لكن الرغبة في الممارسة الجنسية ذاتها تقل، على أن أخطر ما في " الماريوانا " هو وجود عنصر كيميائي فيها يطلق عليه الباحثون اسم - ٩ - Delta THC ويعتقد أن ازدياد تراكمه في الأنسجة - نتيجة التعاطي - يؤدي إلى تدهور الوظائف العقلية والقوة الجسمية لهذا تقل كفاءة الإنتاج وكميته في النشاطات العقلية أو البدنية تحت تأثير الحشيش والماريوانا. (للمزيد من العقاقير وخصائصها الكيميائية وفوائدها ومضارها انظر جدول (١) العقاقير في نهاية الفصل خصائصها وفوائدها ومضارها).

يبقى بعد هذا العرض لأنواع العقاقير وخصائصها أن نشير إلى أن الغالبية العظمى من الناس تتعاطاها للوصول إلى حالة أحسن جسمياً ونفسياً فمتعاطى عقار معين يهدف في النهاية إلى التخفف من ألم، أو تحقيق قدر من اليقظة، أو التغيير من مصادر الانفعالات السينة فتتحول بالشخص إلى حالة من النشوة والسرور والقوة الحسية.. أو كل هذه الأهداف. وبيبن لنا الجدول وما عرضه في الصفحات السابقة أن العقاقير تؤدي بالفعل إلى بعض النتائج وإلى تحقيق بعض الأهداف منها. لكن لماذا إذن لا نتعاطى العقاقير مادامت كذلك ؟.

أخطار العقاقير:

هناك أربعة أسباب يمكن لنا صياغتها لدحض فكرة الاعتماد على العقاقير. فمن جهة، نعرف أن كثيراً من المرضى والمضطربين والتعساء يتعاطون بالفعل أنواعاً مختلفة من العقاقير الطبية وغير الطبية لكن أمراضهم واضطراباتهم تظل باقية ولا تعالج. فالعقاقير إذن في عمومها لا تعالج المشكلات ولكن تحقق هروباً مؤقتاً منها. ومن ناحية ثانية، فإن العقار الواحد " الفاليوم " مثلاً أو الحشيش " يؤدي إلى استجابات مختلفة في الأشخاص المختلفين فالعقار الواحد قد يثير شعوراً بالبهجة والسرور في شخص معين ولكنه يؤدي إلى إحساس بالاكتئاب والحزن في شخص آخر. وقد لوحظ ذلك تقريباً في جميع العقاقير خاصة النوع المخدر منها والمسكن. لذلك فإن تعاطي عقار معين يجب أن يكون مصحوباً بفهم عميق لطبيعة الشخصية المتعاطية وخصائصها الفسيولوجية والنفسية. ويوجد - من ناحية ثالثة - عامل الإدمان على بعض العقاقير الطبية والعامية (مثل المهدئات كالفاليوم، والمخدرات)، بمعنى أن التوقف عن التعاطي يؤدي إلى ظهور المشكلة من جديد

ولكن بشكل حاد وأقوى. ويرتبط بالإدمان بسبب رابع يتمثل في الإفراط في تعاطي كميات أكبر من العقار للوصول بالشخص إلى نفس الحال التي كانت تكفي للوصول إليها كميات أقل في بداية التعاطي. فالشخص قد يتناول ٥ ملجرامات من " الفاليوم " في البداية للوصول إلى حالة من الاسترخاء والهدوء ولكن الإدمان التدريجي يؤدي إلى زيادة هذه الجرعة تدريجياً حتى يزداد الإدمان وتثار مشكلات وأثار جانبية نتيجة للتوقف عن التعاطي وهي نتائج لا تحمد عقباها وتزيد في قوتها عن المشكلات الأولى البسيطة التي دفعت للعقاقير. فضلاً عن هذا وذاك فإن هناك آثار جسمية ونفسية لكثير من أنواع العقاقير فالكحول يؤدي على المدى الطويل إلى تليف الكبد، وربما المرض العقلي وكثير من الأنواع الأخرى من العقاقير تؤدي إلى نتائج سيئة مماثلة أو مختلفة يلخصها لنا الجدول.

وفي اعتقادنا بناءً على ما تجمع لنا من خبرة إكلينيكية أن الهروب من المشكلات بالانغماس في التعاطي أو الإدمان على تلك العناصر الكيماوية التي تغير من الشعور والوعي والوجدان ما هو إلا بديل غث عن المواجهة الواثقة للمصادر الرئيسية للخطأ والمرض مع محاولة تعلم خبرات جديدة لمواجهة الصراعات المستثارة، وفنون العلاقات الاجتماعية والتفاعلات البناءة بالآخرين.

(د) الغدد الصماء وهرموناتها

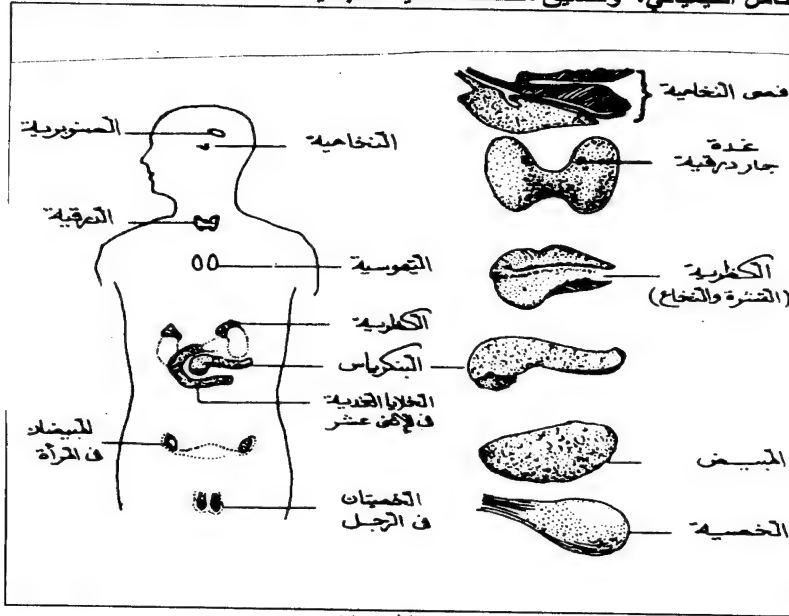
ثمة مجموعة أخرى عضوية تعمل بتناسق مع الجهاز العصبي، ونعني بها مجموعة الغدد المختلفة التي يحتوى عليها الجسم. ومن المعروف أن هناك نوعين من الغدد: الغدد غير الصماء وهي التي تفرز هرموناتها وعناصرها خارج الجسم وذلك كالغدة اللعابية، والغدد الدرقية والغدد العرقية، أما المجموعة الثانية فهي مجموعة الغدد الصماء (*) وهي تتصل بالأوعية الدموية ولكن لا توجد لها قنوات مستقلة تفرز فيها عناصرها، ولهذا فهي تصب عناصرها مباشرة في الدم. وفي هذا السياق يهمنا الحديث عن مجموعة الغدد الصماء لأنها ترتبط ارتباطاً مباشراً بكثير من جوانب السلوك البشري.

أما الوظيفة الرئيسية للغدد الصماء فهي إفراز مواد يطلق عليها اسم الهرمونات (**) يتمثل دورها الرئيسي في تحقيق تكامل وظائف الجسم ونموه عبر المراحل الإرتقائية المختلفة.

(*) Endocrine glands

(**) Hormones.

وكلمة هرمون من أصل إغريقي وهي تعنى " محرك " أو " دافع " والهرمونات كما سنرى تقوم بالفعل بهذا الدور. وكمية الهرمون التي تفرزها الغدد الصماء لا تتجاوز بضعة مليجرامات يومياً، وإن كان دورها هائل بالنسبة لتحقيق الوظائف الجسمية والنفسية المختلفة والتي منها: نمو الجسم، وعمليات الهدم والبناء، وضبط السلوك الانفعالي ونمو الخصائص الجنسية الثانوية، وتحقيق التكامل الكيميائي، وتنسيق مختلف العمليات البدنية



(شكل ٤٠)

أهم الغدد الصماء في الإنسان

وعندما يحقق هرمون أي غدة بعد إفرازه وظيفته المعد لها فإنه إما يخدم أو يبطل من خلال العضو الذي يؤثر فيه، أو يفرز للخارج في البول. لهذا فنحن نحتاج دائماً لإنتاج جديد " وطازج " من الهرمونات في الدم طوال الوقت وإلا حدثت نتائج سلبية وخيمة سنتحدث عنها في حينه.

وثمة ست غدد لكل منها دورها الخاص تعزفه مع الأخريات لتحقيق عناصر التناغم الوظيفي البيولوجي هي: الغدة النخامية، الغدة الدرقية، الغدة الكظرية (أو جارات الدرقية)، الغدة الإدرينالية (أو فوق الكلوية)، البنكرياس، ثم الغدتين الجنسيين (انظر شكل ٤٠).

وتعتبر الغدة النخامية (*) بمثابة " المايسترو" بالنسبة لبقية الغدد فهي بموقعها الدقيق بين ثنايا الأجزاء المركزية (انظر الشكل) للمخ تفرز أنواعاً مختلفة من الهرمونات لكل منها دورها الخاص، ومن أنواع الهرمونات التي تفرزها تلك الغدد هرمون النمو المسؤول عن نمو الجسم في السنوات المبكرة من العمر.

ومن المعروف أن نقص هذا الهرمون يرتبط بالقصر الشديد أو ما يسمى بالقزامة (عن مرجع ١٥)، أما زيادته فترتبط بالطول الشاذ أو " العملقة ". وعند البلوغ تقوم الغدة النخامية بإفراز نوع جديد من الهرمونات يسمى هرمون "الجوناڊ وتروفين" (**). وهو هرمون منشط للغدد الجنسية حتى تفرز هرمونها الخاص بها. فضلاً عن هذا تقوم الغدة النخامية بإفراز أنواع أخرى من الهرمونات مثل هرمون البرولاكتين الذي ينشط إفراز اللبن لدم الأم بعد الولادة وهرمون الثيروتروفين الذي يذهب إلى الغدة الدرقية لتنشيطها، وهرمون الكورتيكوتروفين الذي يذهب إلى الغدة الإدرينالية فيؤدي إلى ضبط حجمها وإفرازها الهرموني. ومن المعروف أن هذا الهرمون الأخير يقوم بضبط مستوى السكر في الدم.

ويعتقد البعض أن إفرازات الغدة النخامية تتم بكاملها بفعل الهيبوثلاموس وتخزن في الغدة النخامية لاستخدامها في الوقت المناسب. والهيبوثلاموس هو أحد أجزاء المخ المتوسط، ويتصل من خلال قنوات الدورة الدموية بالفص الأمامي للغدة النخامية التي تأخذ كفايتها من الدم من خلاله ومن ثم كان تأثيره الواضح عليها.

وقد ازداد الاهتمام العلمي في السنوات الأخيرة بالهيبوثلاموس نظراً لوظائفه المتشابهة والمتفرقة، والتي تتفرع على مناطق سلوكية متعددة مثل الانفعالات (فهو الذي يتحكم في إثارة الأعصاب السمبثاوية واللاسمبثاوية. والنوم واليقظة،

(*) Pituitary glands.

(**) Gonadotrophine.

والشهية للأكل، وضغط الدم، كذلك من المعروف حالياً أن الهيبوثلاموس هو الذي يتحكم في النشاط الجنسي. وتدل التجارب على أن إثارة هذا الجزء من المخ كهربائياً أو كيميائياً (أو بسبب الحوادث والإصابات الدائمة) يخلق نشاطاً جنسياً زائداً " الشبق ". وتؤيد دراسات أخرى أن إثارة هذه المنطقة في الحيوان والإنسان تؤثر مراكز اللذة الجنسية فتدفع إلى الرغبة الجنسية والتزين، وقوة الإحساس باللذة الجنسية. وهذا يؤكد القول الشائع بأن جزءاً كبيراً من اللذة الجنسية " أو الرغبة ط تنشأ من فعل المخ ونشاطاته.

أما الغدة الدرقية (*) فتتكون من فصين على جانبي القصبة الهوائية وتتولى تنظيم عمليات الأيض (**) وهي العملية التي تتولى خلايا الجسم خلالها تمثيل المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة أو خلايا جسمية جديدة. ومن المعروف أن زيادة إفرازات الغدة الدرقية تؤدي إلى نتائج سلوكية واضحة تشمل التفكير والانفعال والإدراك إذ يأخذ التفكير في التفكك وتحدث أنواع مختلفة من الخطأ والهذاء، كذلك تحدث تغيرات جسمية منها زيادة سرعة عمليات الهدم والبناء. وزيادة ضغط الدم، ويزداد عدم الاستقرار الانفعالي والتوتر. أما نقص إفراز الهرمون الدرقي فيؤدي إلى تساقط الشعر، والإحساس المفرط بالبرودة، والخمود والكسل. هذا إلى جانب تغيرات أخرى تطرأ على الجسم من أهم أعراضها بطء النمو وجفاف الجلد، وقصر القامة وهي الأعراض التي تميز ما يسمى بالقصاع (***) الذي يتميز أيضاً باستجابات سلوكية منها العجز عن كف الإندفاع الحيواني، وإنخفاض مستوى الذكاء لدرجة البله.

أما الغدد جارات الدرقية (****) فهي تقوم بإفراز هرمونات دورها ضبط عمليات تمثيل الكالسيوم والفسفور، وتكوين العظام، والنشاط العصبي والعضلي.

أما الغدة البنكرياسية (*****) فتقع خلف المعدة ومن أهم أجزائها جزء معروف باسم جزر لانجرهانس (*****) الذي يفرز هرمون الأنسولين الذي ينظم استهلاك السكر في الدم وضبطه. ولهذا فإن نقص هذا الهرمون يؤدي إلى مرض

- (*) **Thyroid.**
- (**) **Metabolism.**
- (***) **Cretenism.**
- (****) **Parathyroid.**
- (*****) **Pancreas.**
- (*****) **Islets of Langerhans.**

السكر الذي يعالج كما نعرف بحقن المريض بالأنسولين لتعويض الكميات الناقصة منه.

كذلك هناك ما يسمى بالغدتين الإدرينالييتين (*****) اللتان يتموضعان فوق الكليتين. ويخضع إفراز غدة الأدرينالين لتنبيه من الجهاز العصبي اللاإرادي " السمبثاوى". وعندما يتم هذا التنبيه يفرز نوعين من الهرمونات هما "الأدرينالين" و"النور أدرينالين" وهما يتحكما في استجابات الجسم للمواقف الإثفالية الطارئة بصورة إيجابية فعالة وذلك مثل تنظيم ضغط الدم ومقاومة التعب العضلى، وتنظيم دقات القلب، وزيادة إفرازات السكر في الجسم في المواقف العصبية. وهى وظائف تشبه الوظائف المصاحبة للاستجابات الإثفالية بفعل الجهاز العصبي السمبثاوى.

أما الغدتين الجنسيين (*) فهما يتكونان من الخصيتين عند الذكور وتفرزان الحيوانات المنوية، والمبيضين عند الإناث ويفرزان البويضات الأنثوية. وتحدد كل غدة جنسية، فضلاً عن إفرازاتها الهرمونية، الخصائص المميزة لكل جنس، كخشونة الصوت، والجلد، ونمو الأعضاء التناسلية وقوة العضلات، وشعر الشارب واللحية عند الذكور، وترسيب الدهون وتكوين الثديين وتنظيم العادة الشهرية عند الإناث.

(*****) Adrenal.

(*) Sex glands.

جدول (١)

العقاير : خصائصها و فوائدها ومضارها (٩)

الاسم العلمي أو الكيميائي للعقار	أسلوب التعاطي	فوائد طبية	أسباب التناول من وجهة النظر الشخصية	الأسباب الاجتماعية للتناول	نوع الإدمان		نتائج قصيرة المدى	نتائج بعيدة المدى
					نفسى	عضوي		
الفنكبير المسكنة والمهجنة مثل : الخمر والبيره	شرب سقلاً	نغرة إلا فى حالات التسكين والتهدئة.	الهروب من المشاكل ولبث عن الهوى والراحة أو الإنبساط	المجاعة وتقيد الانقطاع . الاختلاط حسن الحديث للمرور .	مرتفع	نعم يؤدى	كف الجهاز العصبى : الإسترخاء الدوخة ، الحوان ، زيادة حوافث قيادة السيارات .	الإفراط للتدهور فى وظائف الفنكبير ، تلف الكبد ، الإيمان ، الانسحاب الاجتماعى بعزقة الطفلة والثروة ، المرض العطنى (الجنون) .
فليبريتورلس - لفاليوم - ليبريوم ميلتون سيكونال كوكينيل	أقرص أو كبسولات تبتلع	علاج الأرق والتوتر.	الإسترخاء والنوم و "الانبساط"	تشجيع الاختلاط الاجتماعى ولبعد عن الإزواء .	مرتفع	نعم	كف إثارة الجهاز العصبى ، شعور بالبهجة نتيجة للتخفف من القلق والمخاوف .	عدم الاستقرار العصبى ، فقدان الوزن ، الإفراط فى التناول - العصبية - الإيمان
المنبهات : القهوة لشاي للوكولا	الشرب	التنبية علاج بعض أشكال الغيبوبة .	للتنشيط والتنبية والاستمتاع بفترة راحة قصيرة .	الضيقة ، قلة التكاليف ، سهولة الحصول عليها .	معتدل	لا يوجد	تنشيط الجهاز العصبى ، اليقظة ، التقليل من التعب .	الأرق وعدم الاستقرار الجسمى ، الإفراط .
لنيكوتين - للمساجير .	لتدخين أو الاستنشاق .	لا يوجد	المشاركة والتأمل والتركز .	المشاركة الاجتماعية وقلة التكاليف	مرتفع	لا يوجد	تنشيط الجهاز العصبى ، نسيان المشاكل .	سرطان الرئة ، أمراض القلب والأوعية الدموية ، الإفراط فى التدخين ، الإستشارة لزيادة ، فقدان الوزن ، المرض العطنى ، خاصة " البارلوبا "
الألفيتامين - البنترين .	البلع أو حقن الوريد	علاج السمنة ، التعب ، الاكتئاب	للتنشيط والتقليل من التعب والإستشارة .	خلق جو اجتماعى بشجع تعطى أى مخدرات .	مرتفع	لا يوجد	تنشيط الجهاز العصبى ، اليقظة ، تقليل التعب ، فقدان الشهية والأرق .	الإسك ، فقدان الشهية ، فقدان الوزن ، نسيان المواقف ، الإفراط فى تعاطى كميات أكبر - سهولة الإيمان ، الأم والمعاق الشديدة عند الإفراط .
المخدرات : الأفيون	التدخين ، الاستنشاق ، الشرب ، الحقن فى الوريد أو العضل ، المضغ	تسكين الألم ، تخفيف الكحة ، للتخدير ، علاج الإنسحاب .	الوصول لحالة من النشوة ، كهرب من المشاكل ، تجنب الخوف من الآخرين ، تجنب العزلة الاجتماعية .	مسايرة الناس فى مجتمع معين	مرتفع	نعم	كف الإستشارة لزيادة ، التسكين ، تخفيف الألم ، اضطراب الوظائف الفكرية ووظائف التآزر الحسى الحركى .	

تابع جدول (١)

العقاقير : خصائصها وفوائدها ومضارها* (٩)

الاسم العلمي أو الكيميائي للعقار	أسلوب التعاطي	فوائد طبية	أسباب التناول من وجهة النظر الشخصية	نوع الإدمان		نتائج قصيرة المدى	نتائج بعيدة المدى
				نفسى	فيزيولوجي		
عقار الهلوسة <i>L.S.D.</i> المسكين، <i>MDA</i> سيلوسين	الإبتلاع سحلا أو كبسولات أو قرص، أو في شكل مكعبات سكر، المضغ.	الدراسات التجريبية للمخ ومراكز التفكير والصلاية العقلية.	البحث عن معنى في الحياة، التوسع من طاق الخيرة والشعور وحب الإستطلاع.	حب الإستطلاع، مجاراة للفكر درجاة، التمرد على معايير المجتمع لإجذاب لبعض الجماعات الغربية مثل الهيبيز، سهولة الحصول عليها.	قليل	لا يوجد	مقنونة العلاج للمرض العقلي إذا كان موجود من قبل، أحيانا الفزع إذا كانت فكرة التعاطي غير واضحة لا توجد فيما عدا ذلك نتائج أخرى ثابتة.
الحشيش، الماريوانا، الكاتيبس.	التدخين الإستنشاق الشرب بعد إذابته في سائل كالكشاي.	أحيانا تستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم.	الوصول لحالة من النشوة والبهجة أو كهروب من مشاكل الاختلاط الاجتماعي.	المجاراة جانبية بعض الجماعات الغربية، عند سهولة الحصول عليه.	معتدل	لا يوجد	الاسترخاء فتح الشهية، النشوة، تغيير في إدراك الزمن والمكان، اضطراب القدرة على الحكم والتأثر (أحيانا).
* Source: Fort J. Drugs and Vouth: The Pleasureseekere: The drug Crisis, Youth and Society. New York: Grove Press, 1970.							

الخلاصة

يمكن من الناحية التشريحية تقسيم المخ إلى ثلاثة أعضاء، يقوم كل منها بوظيفة مستقلة ولكن يتناسق مع الأعضاء والمواقف الأخرى من المخ وهي: المخيخ، وجذع المخ، والمخ الجديد. وقد أمكن اليوم بفضل التطور العلمي اكتشاف الدور العظيم للمخ في إرتقاء الإنسان وضبط سلوكه في الصحة والمرض.

ومن المناهج المستخدمة في دراسة وظائف المخ جراحة المخ التي أمكن بفضلها اكتشاف منطقة "بروكا" المسؤولة عن استخدام اللغة، ومنطقة "ويرنيك" المسؤولة عن توليد اللغة. ويتصل بهذا المنهج جراحات الفص الجبهي الذي يقع خلف جفن العين، والمسؤول عن العدوان والغضب والانفعال في أشكاله البدائية. ومن المناهج التي أدت إلى نتائج مثيرة في تحديد الوظائف النوعية للمخ ما يسمى بتسجيل النشاط الكهربائي للمخ من خلال جهاز الرسم الكهربائي للمخ الذي يسجل الموجات الكهربائية الصادرة عن المخ. ويفضل هذا التسجيل أمكن تشخيص كثير من الاضطرابات النفسية - العقلية كالصرع وانحرافات السلوك والشخصية "الاضطراب السيكوباتي"، ودورات اليقظة والنوم والأحلام. فضلاً عن الاستخدام في العلاج النفسي من خلال طريقة العائد البيولوجي التي تمكن المريض من الإطلاع على نشاطات مخه الكهربائية، وبالتالي يمكنه التحكم فيها من خلال تحكمه في حالاته النفسية والانفعالية من خلال الاسترخاء.

ومن الأساليب الحديثة التي ساعدت على اكتشاف بعض الجوانب المجهولة في وظائف المخ أسلوب الإثارة الكهربائية لمناطق معينة من المخ أو مراكز منه بتوجيه تيار كهربائي خفيف لها. ويفضل هذا الأسلوب أمكن اكتشاف مناطق الإحساس بالآلم واللذة أو ما يسميه "جيمس أولدس" مراكز السعادة، فضلاً عن اكتشاف المناطق المرتبطة بتخزين؟ الذكريات القديمة.

ولما كان المخ هو أحد أجزاء الجهاز العصبي العام، فإن هناك مناطق أخرى من هذا الجهاز مسؤولة عن كثير من الجوانب الانفعالية في السلوك. وتعنى بالذات الجهاز العصبي المستقل الذي يقوم بوظيفتين رئيسيتين: وظيفة استثنائية (سميثاوية) من شأنها إثارة وظائف الجسم المختلفة في حالات الطوارئ والخطر، ووظيفة باراسمبثاوية تعمل على كف الاستثارة الزائدة في الحالات الانفعالية

والعودة بالجسم لحالته الطبيعية. ولا توجد أفضلية لوظيفة دون الأخرى، فالحالة السوية السليمة تتطلب توازناً بين نشاط وظيفة الإثارة ووظيفة الكف.

ومن الممكن التحكم في وظائف المخ والجهاز العصبي المستقل لأغراض علاجية (أو غير علاجية) بوسائل مختلفة، على أن من أهم تلك الوسائل العقاقير أي المركبات الكيميائية أو الأعشاب التي تؤثر تأثيراً مباشراً في النشاط العصبي للمخ والجهاز العصبي. والعقاقير أنواع منها: المسكن، والمخدر، والمهدئ، والمنبه، والمثير للهوس البصرية والسمعية. وبالرغم من الوظائف العلاجية المختلفة للعقاقير في تعديل الحالات الانفعالية والعقلية المضطربة، فإن لها أخطارها. من أخطارها الإدمان، والإفراط، والأعراض الجانبية (التي قد تزيد أحياناً بدرجات كبيرة جداً عن المشكلة الأصلية التي تؤدي لإستخدام عقار معين).

والوظيفة الأخرى التي تؤثر بها الأعضاء على السلوك تتمثل في الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء. وتتمثل الوظيفة الرئيسية للهرمونات في تحقيق التكامل في وظائف الجسم المختلفة ونموه. ولهذا فإن زيادة الهرمونات، أو نقصها في الجسم تؤدي إلى اختلال بدني تكون لها نتائج عقلية وانفعالية بعضها شديد الخطر كما يحدث في حالات نقص هرمون الغدة الدرقية وما يصحبه من ضعف عقلي وعته شديد. هذا فضلاً عن النتائج الأخرى التي يلاحظها القارئ من الإطلاع على هذا الجزء.

الفصل الخامس

الإنسان وعالمه الاجتماعي الأسس الاجتماعية للسلوك

- (أ) الموقف الاجتماعي وأثاره السلوكية على الفرد.
- تجربة " مليجرام " ضغط السلطة أم الضمير الفردي؟
- (ب) تأثير المعايير الاجتماعية ورأى الأغلبية:
- ما هو المعيار الاجتماعي والمعيار الفردي؟
- الانصياع لضغط
- لماذا تنصاع للضغط؟
- (ج) تأثير الدور الاجتماعي:
- تعدد الأدوار للفرد الواحد.
- التبادل في فهم الأدوار.
- نماذج لتأثير الدور الاجتماعي: الرجل والمرأة.
- صراع الأدوار وأثارها السلوكية.
- (د) اضطراب العلاقة بالآخرين وأثاره:
- القلق - الفصام - الاكتئاب
- أنماط الاضطراب التي تمس الفرد في علاقته بالآخرين.
- (هـ) الأزمات الاجتماعية:
- الحرب والسلام - العودة من الحرب.
- الاعتقال والأسر الحربي - الفقر
- (و) تأثير الاتجاهات الاجتماعية:
- مما هو الاتجاه؟
- خصائص الاتجاه
- دور العوامل الاجتماعية في تكوين الاتجاه .
- (ز) تغيير الاتجاهات والتأثير في سلوك الآخرين:
- خصائص الرسالة أو محتوى ما يقال.
- خصائص الجمهور.
- مصدر الإقناع ودور الشخصية.

الفصل الخامس الإنسان وعالمه الاجتماعي الأسس الاجتماعية للسلوك

(أ) الأسس الاجتماعية للسلوك

إلى أي مدى يمكنك التحكم عن يقين بما إذا كانت أحكامك، وقيمك، وإدراكاتك للعالم، وإقتناعاتك بما هو صواب أو خطأ من صنعك الخاص أو صنع الآخرين وتأثيرهم عليك؟.

لم تكن إجابة هذا السؤال من الأمور التي تشغل أذهان علماء النفس حتى مطلع القرن العشرين. فحتى مطلع هذا القرن، كان تركيز علم النفس على ما يسمى بالفرد الإنساني، أما دراسة سلوك هذا الفرد في الجماعة والعلاقات الوثيقة التي تربطه بمجتمعه، والتأثير المتبادل بين الفرد والجماعات فقد كانت من الأمور المتروكة لطوائف أخرى من الدارسين كعلماء التاريخ، والاجتماع، والحضارة، وعلماء السياسة. ولعلماء هذه الفروع فضل كبير علينا نحن معشر السلوكيين في فهم كثير من الجوانب المعقدة التي تلعبها العوامل الاجتماعية والحضارية في تشكيل السلوك وتطور الشخصية الإنسانية.

لهذا سرعان ما تبلور اتجاه اجتماعي ينظر للإنسان بصفته انعكاس لمجتمعه الكبير - بما يتضمنه من مؤسسات، وتقاليد وقيم وأفكار وتكنولوجيا، وأسرته المباشرة وعلاقاته الشخصية الأخرى بالآخرين في مواقف اجتماعية مختلفة.

وبالتدرج أخذ علم النفس يولي اهتمامه لتلك العلاقة محاولاً رسم الحدود واضحة بين جوانب السلوك التي تورث بفعل قوانين الوراثة والاستعدادات العصبية والبيولوجية، وتلك التي تكتسب بفعل التعلم الاجتماعي والتفاعل بالآخرين. وتبلور ما يسمى بعلم النفس الاجتماعي للدراسة العلمية لسلوك الأفراد (أفكارهم، ومشاعرهم ونشاطاتهم المختلفة) كما يتأثر بوجود الآخرين مباشرة أو ضمناً أو رمزياً (انظر مرجع: ٤٩، ٢٥٨). وتوضح الصفحات التالية الخطوط العريضة لدور العوامل الاجتماعية في السلوك.

إلى أي مدى يحكم الموقف الاجتماعي السلوك الفردي:

هل تستطيع أن توقع بشخص غريب ألما مبرحة - كصدمة كهربائية مثلاً - وأنت تعرف أنها قد تؤدي بحياته؟ من المرجح أن إجابتك على هذا السؤال ستكون بالنفي القاطع. أو هكذا على الأقل أجابني ما يزيد دناماً عن ٩٩% من طلابي عندما كنت أوجه لهم هذا السؤال في قاعات الدرس سواء في الجامعات الخارجية أو العربية التي أتيت لي فرصة العمل بها. لكن دعني أصوغ لك سؤالي بطريقة أخرى: ما هي الظروف أو المواقف التي إذا وجدت قد تجعلك تندفع إلى إيقاع ألم أو توجيه صدمة كهربائية لشخص لا تربطك به علاقة مسبقة من الحب أو الكراهية؟ إذا كان عمك مثلاً يتطلب ذلك؟ أو إذا كان ذلك بامر من شخص أو أشخاص أعلى منك قوة وسلطاناً فهل تستمر في الرفض أم أنك تصغي للسلطة؟.

دعني قبل أن تجب على هذا السؤال بالنفي أو التأييد أقدم لك إجابة احد علماء النفس الاجتماعي المعاصرين وهو " ستانلي مليجرام " (انظر: ١٧٨)، من جامعة Yale وإجابته شأنها شأن إجابات العلماء المعاصرين - لها أساس نظري وأساس تجريبي. أما الأساس النظري الذي يستند إليه " مليجرام " فهو بسيط: إن طاعة السلطة والخضوع لمن هو أقوى خاصتان يفرضهما الموقف الاجتماعي بكل ضغوطه على الفرد. فباسم طاعة السلطة قد نجد أنفسنا مرغمين على الدخول في جوانب مستهجنة وغير إنسانية من السلوك كتعذيب الآخرين والتخطيط لهلاكهم، وحرمانهم من احتياجاتهم البشرية. وهي جوانب من السلوك قد ينكر الفرد بينه وبين نفسه قدرته على القيام بها.

ولكي يتقدم لامتحان هذه النظرية قام " مليجرام " بإجراء تجربة علمية عن نتائج طاعة السلطة تعتبر " من أحسن وأفضل التجارب التي أجريت في العقد الأخير من تطور علم النفس (عن مرجع: ١٧٨)". ونذكر هنا بعض التفاصيل عنها لأهميتها في توضيح ما يلعبه الموقف الاجتماعي في السلوك العادي.

البناء العام لهذه التجربة كان بسيطاً: تكون الأشخاص الرئيسيين في التجربة من المجرب وشخصين آخرين من المتطوعين لهذه الدراسة. يأتي الشخصان للمعمل، فيوضح لهما المجرب أن هذه " التجربة معدة لمعرفة آثار العقاب على التعلم والذاكرة. يقسم المجرب بعد هذا العمل بين الشخصين فأسند لأحدهما القيام بدور المعلم، وأسند للآخر دور المتعلم أو المتلقي (انظر الصورة) ثم يفصل الفردين بعد هذا، فيقوم المجرب أو مساعد الشخص القائم بدور المتلقي إلى حجرة

منفصلة، ويطلب منه الجلوس على مقعد بحزامين يوثقان بالذارعين لمنع الحركة. كذلك يحتوي المقعد على قطبين كهربائيين يحيطان بالمعصمين يوضح المجرب - أو مساعده - للمتعلم أن المطلوب منه هو أن يتعلم مجموعة من الموضوعات البسيطة التي ستلقى عليه من الشخص الآخر القائم بدور المعلم، وأن يحاول أن يتذكرها، وأنه عندما يخطئ أو يفشل فسيتلقي صدمة كهربائية من خلال القطبين المحيطين بمعصميه، وأن هذه الصدمة ستفاوت في شدتها فقد تكون خفيفة أو صاعقة.

على أن بؤرة التجربة لم يكن الشخص المتعلم، بل كان القائم بدور المعلم، وهو الذي يقوده المجرب إلى الحجرة الموجود بها المتعلم وهو جالس على مقعده ومعصميه موثقان بالطريقة التي وصفناها. يؤخذ المعلم بعد هذا إلى حجرة أخرى وهى الحجرة الرئيسية للتجربة، ويوجه إلى الجلوس على مقعد أمام مولد كهربائي هائل الحجم: يحتوي على ثلاثين مولداً كهربائياً صغيراً موضوعة في وضع أفقي متدرج، وتتراوح شدة هذه المولدات من ١٥ فولت إلى ٤٥٠ فولتاً بفرق بين كل محول وما يليه ما يعادل ١٥ فولت. وقد روعي أيضاً تقسيم المولدات الثلاثين إلى ثلاثة أقسام متميزة من حيث شدة توليدها الكهربائي: القسم الأول: روعي كتابة " صدمة خفيفة " لتمييزه عن القسم الثاني المكتوب عليه " خطر "، والقسم الثالث الذي كتب عليه "تيار صاعق".

يبين المجرب ومساعداه بعد هذا للقائم بدور المعلم أن المطلوب منه هو تطبيق اختبار للتذكر على شخص المتعلم في الحجرة الأخرى المغلقة. ويبين له أنه إذا نجح الشخص في فقرة من فقرات الاختبار فإن من المطلوب هو الانتقال إلى الفقرة التي تليها. أما إذا فشل المتعلم، فإن عليه - أي المعلم - أن يوجه صدمة كهربائية متفاوتة الشدة، وأن عليه أن يبدأ بتوجيه الصدمات المنخفضة (١٥ فولت) ثم ينتقل تدريجياً إلى ٣٠ و ٤٥ فولت... الخ في كل مرة يفشل فيها المتعلم في التذكر.

ومن الواجب أن نشير إلى أن التجربة قد وضعت بحيث كان الشخص القائم بدور المعلم شخصاً عادياً، وليس على دراية بفروض التجربة الرئيسية. وقد كانت التجربة تعاد على أشخاص يقومون بدور المعلم متفاوتون من حيث مكانتهم الاجتماعية والمهنية فكان من بينهم: الأستاذ، والعامل، والطالب، ورجل الدين، والطبيب، والأخصائي الاجتماعي... الخ. أما الشخص القائم بدور الضحية أو المتعلم، فقد كان عبارة عن مجرد شخص يقوم بتمثيل هذا الدور (انظر الصورة). وأما الأجهزة فقد أعدت بحيث لا توصل له صدمات كهربائية على الإطلاق. وأما الهدف الرئيسي من التجربة فقد كان لتحديد مدى انزلاق إنسان عادى (هو المعلم)،

في إيقاع ألم أو أذى بشخص برئ بتأثير من أوامر السلطة (سلطة المجرب). وعند أي نقطة من نقاط إيقاع الألم يرفض الإنسان في الخضوع للسلطة. وبدأت ثورة الصراع النفسي بين طاعة أوامر المجرب أو عصيانها، عندما يبدأ الضحية (المدرّب على أداء الدور) بإظهار الألم نتيجة للصدمة الكهربائية. وعندما وصلت الصدمة إلى ٧٥ فولتاً يرتفع صوت الضحية قليلاً كبادرة على أن ألماً حقيقياً قد لحق به. وعندما تصل قوة الصدمة إلى ١٢٠ فولتاً يبدأ المتعلم في الاحتجاج اللفظي، وعند ١٥٠ فولتاً يتوسل بألم بأن يسمح له بمغادرة التجربة. ويستمر احتجاجه في التصاعد بالغاً ذروته عندما تصل قوة الصدمة إلى ٢٨٥ حيث تتداعى كل إمكانياته على الاحتجاج وتخور قواه. ولا تظهر منه إلا أصوات مكتومة من الألم المبرح.

وبالرغم من أن " الضحية " لم يكن يتألم، فإن القائم بدور المعلم كان. ونتيجة لهذا كان معظم من يقوموا بدور المعلم يشكون عالياً ويعارضون الاستمرار في القيام بهذا الدور. وعند حدوث هذا، كان المجرب يجيب بعبارة قاطعة صارمة ومختصرة " إنه لا اختبار لك، يجب عليك أن تستمر، أنني أتحمّل كل المسؤولية ". وعندما يظهر التردد على المعلم في توجيه الصدمات الكهربائية أو الانتقال إلى الصدمات الأشدّ يلج عليه المجرب في الاستمرار والبقاء في مكانه. لهذا لم يكن أما المتطوع - المعلم إلا الخضوع للسلطة والاستمرار في توجيه الصدمات، أو الرفض الواضح والخروج من المعمل نهائياً.

أما عن النتائج فلقد خضعت الأغلبية لأوامر السلطة. لقد استمر ما يقرب من ٦٢% من المتطوعين في توجيه الصدمات - بالرغم من الاحتجاجات الظاهرية - حتى حدها الأقصى وهو ٤٥٠ فولتاً (١٧٨).

كيف نفسر هذه النتيجة التي وصل لها مليجرام؟ هل يمكن أن تكون هناك دوافع قسوة وسادية في النفس البشرية هي التي دفعت بتلك النسبة الكبيرة إلى توجيه صدمات صاعقة بهذا الشكل نحو ضحايا أبرياء؟

يقدم علماء النفس الاجتماعي تفسيراً هو مختلفاً عن هذا تماماً. إذ يمكن القول أن القوى الاجتماعية المحيطة ببيئة الفرد التي يعيش فيها ويعمل ويلعب ذات تأثير غامر على شخصيته وأخلاقياته. ويتكشف تأثير الموقف الاجتماعي على الفرد بجلاء في اختلاف الأدوار التي يقوم بها الشخص في المواقف الاجتماعية

المختلفة: ففي فترة وجيزة من الزمن قد ينقلب الشخص من إنسان طيب إلى مجرم نتيجة للضغوط الاجتماعية كما يحدث في حالات النازي في صعيد مصر. والتلميذ المطيع، قد ينقلب إلى قائد مستبد المسيطر على زملائه في موقف آخر. فالمواقف إذن هي منبهات اجتماعية متنوعة، لكل منها تقاليدها وضغوطها الخاصة على الفرد. والضغط الذي يفرضه الموقف على الشخص يدفعه لرؤية المشكلة بطريقة جديدة، تتلاءم مع مجموعة الاتجاهات التي يفرضها الدور المفروض على الفرد القيام به في هذا الموقف (انظر مرجع رقم ١٢).

عندما يكون الضغط الجماعي إيجابيا

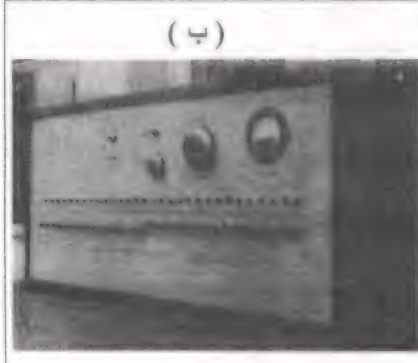
وقد نعتقد بفعل التشاؤم الذي تثيره نتائج تجربة " مليجرام " عن طاعة السلطة، أن ضغوط الجماعة غالبا ما تحيد بالفرد عن الطريق السليم. الحقيقة لا، فقد تكون للجماعة آثار إيجابية للغاية على الشخصية.



(شكل ٤٠)

يوضح الشكل السابق تخطيطا لتجربة مليجرام Milgram (عن مرجع: ١٧٨) عن مدى الخضوع للسلطة. الضحية أو المتلقي يجلس في حجرة أمام جهاز للتعليم يداه متصلان بقطب كهربائي تحت تحكم القائم بدور المعلم. يطلب المجرب من المعلم أن يوجه صدمات كهربائية متفاوتة الشدة للضحية إذا ما فشلت في إتقان التعليمات أو التعلم. وبالطبع فغن الجهاز معد - دون علم المعلم - بحيث لا تصل الصدمات الكهربائية الحقيقية إلى الضحية الذي يعرف التجربة ويمثل دور الأكم. الهدف من هذه التجربة هو الكشف عن مدى خضوع المتطوع القائم بدور المعلم لسلطة المجرب فيوجه صدمات كهربائية صاعقة تصل لـ ٢٨٥ فولت للضحية. وقد بينت التجربة أن ما يقرب من ثلثي العينة (١٠٠٠ شخص) تخضع لأوامر السلطة بالرغم من عدم إنسانيتها.

. وقد تنبه علماء النفس الاجتماعي بعد الحرب العالمية الثانية لهذه الحقيقة، واكتشفوا من خلال التجارب المحكمة أن أداء الفرد في الأعمال الروتينية، والطلاقة اللغوية يزدادا إزدياداً ملحوظاً إذا ما قام الفرد بعمله مع جماعة.



(شكل ٤١)

بعض المشاهد من تجربة "مليجرام" عن طاعة السلطة في الصورة (أ) المعلم وهو يوثق القائم بدور التلميذ بالمقعد. والصورة (ب) تبين المولد الكهربائي الذي استخدم في التجربة. وتمثل الصورة (ج) القائم بدور المعلم بعد انتهاء التجربة. والصورة (د) تمثل أحد المفحوصين ممن رفضوا الاستمرار في التجربة.

وحديثاً أمكن لأحد العاملين بشئون الإعلام والدعاية هو أوسبورن *Osborn* في كتاب له بعنوان: الخيال في مجال التطبيق (عن مرجع ١) أن يكتشف أن التفاعل بجماعة متسامحة ومشجعة يساعد على إطلاق الطاقات الخلاقة بصورة ملحوظة. وابتكر ما يسمى بأسلوب التوليد الفكري (*) الذي يوصى باستخدامه في أي موقف يحتاج لثروة من الأفكار الخلاقة لحل المشكلات.

والخاصية الرئيسية لأسلوب التوليد الفكري تتبلور في تشجيع الفرد على الانطلاق بأفكاره بين مجموعة من الأفراد في الاجتماعات مثلاً، دون أي تقييم لهذه الأفكار في جلسات توليد فكري.

وهناك أربعة شروط وقواعد تحكم نجاح جلسات التوليد الفكري في داخل الجماعة: امتناع أي عضو عن النقد امتناعاً كاملاًن والترحيب بأي محاولة للانطلاق، ثم الاهتمام بكمية الأفكار دون كيفها، وأخيراً تنمية الأفكار التي تطرح أثناء المناقشة مع إضافة عناصر جديدة إليها، أو ربطها بغيرها من الأفكار.

ومن الطريف أن النتائج تبين أنه بالرغم من الاهتمام بالكم، فإن جلسات التوليد الفكري- بمقارنتها بالمناقشات في الجماعات العادية الناقدة - عادة ما تؤدي إلى ثروة كبيرة في الكم والكيف معاً. فضلاً عن أنها كانت ذات فاعلية في اكتشاف كثير من الحلول للمشكلات التي كانت تواجه الشركات الأمريكية الضخمة، والمؤسسات الإدارية، والإعلامية وغيرها (انظر مرجع ٢).

ولا يؤثر الموقف الاجتماعي في الأشخاص فحسب، بل أن الأشخاص يؤثرون أيضاً في الخصائص العامة للموقف. فقد تبين أن الأشخاص المتوافقين والمنبسطين يميلون إلى تيسير العلاقات الودية في داخل الجماعة ويساعدون على خلق جو مريح وبناء في المواقف الاجتماعية المختلفة. أما الأشخاص المنسحبين من ذوي النمط الفصامي فيخلقون جواً اجتماعياً متوتراً.

وهناك فضلاً عن هذا وذاك أشخاص ذوو فاعلية أكثر من الأشخاص الآخرين فيكون لهم لهذا تأثير أقوى على التغيير من الموقف وإتجاه ضغوطه (١٢).

(*) Brain-storming.

(ب) معايير الجماعة ورأى الأغلبية

لعل من بين أهم الأسباب التي تجعل الفرد يستجيب للموقف بأنماط سلوكية مختلفة هو وجود معيار اجتماعي لكل جماعة. وهو يصاغ من خلال خبرات تلك الجماعة. ويكون له تأثير ضاغط على الأفراد المرتبطين بتلك الجماعة. وتشكل كل الجماعات البشرية معاييرها من خلال خبراتها وأهدافها الخاصة. فالأطباء يشكلون معاييرهم عن الممارسة الطبية ليس عن الفن أو علم الاجتماع. ويشكل الجنود وضباط الجيش معاييرهم عن الأشياء تتأثر بإدراكات الآخرين كما يعبرون عنها أماناً. وفي إحدى التجارب كان "شريف" يضع شخصاً في حجرة مظلمة في مؤخرتها شمعة مضيئة. ومن المعلوم أن الناس سيدركون أن الضوء يتحرك بالرغم من أنه لا يتحرك فعلاً بسبب ظاهرة طبيعية معروفة هي ظاهرة الحركة الذاتية^(*). وهذا ويبدأ المجرب بسؤال المتطوع بتقدير حركة الشمعة عدداً من المرات، وبذلك يتكون معياره الشخصي أو حكمه الفردي على الحركة من خلال متوسط تقديراته في المرات المختلفة.

والآن وقد تشكل معيار الفرد وتحدد بالضبط تقديره الإدراكي للحركة الذاتية يصبح الباحث إلى حجرة أخرى بها مجموعة صغيرة من الأفراد توصلوا فيما بينهم إلى تقدير جماعي (معيار) لحركة الشمعة. وقد كشف "شريف" أن الفرد يغير من أحكامه ومعياره الشخصي حتى يساير معيار الجماعة، حتى وإن كان معيار الجماعة يختلف اختلافاً صارخاً عن معياره الشخصي. وقد أيد "آش" Asch (٤٥) بعد ذلك بما يقرب من عشرة أعوام هذه الحقيقة مؤكداً أن الفرد يميل للخضوع لحكم الأغلبية في تجارب معملية معدة خصيصاً لمواجهة الفرد بأحكام إدراكية متطرفة قصداً، بهدف تقدير مدى انصياعه لهذه الأحكام بالرغم من أنها تختلف عما تراه عيناه وحواسه.

أنظر على سبيل المثال إلى الخط " أ " في الشكل ٤٣ الأسفل. هل ينتابك شك في أن الخط " أ " يتساوى مع الخط " ب " دون " ج " أو " د ". ماذا لو طلب منك إعادة تقديراتك في حضور جماعة من الخبراء يصرون على أن حكمك خاطئ، وأن الحقيقة هي أن " أ " يساوي " ج " وليس " ب " ؟ هل تصر على حكمك ؟ إجابة هذا السؤال هي التي دفعت " آش " إلى انتخاب عشرات الأفراد من الطلاب الجامعيين مواجهها إياهم بجماعات من الأفراد يقدمون عدداً مقارنات

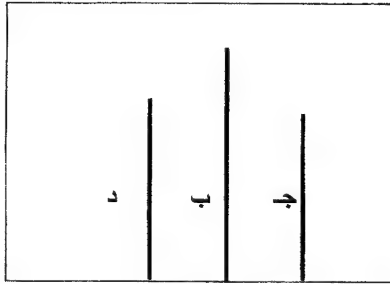
(*) Auto kinetic phenomenon.

خاطنة بين مجموعة من الخطوط كما في المثال السابق. فتبين له أن ما يقرب من ٣٢% منهم - أي من الأفراد - يغيرون أحكامهم أو يعطون أحكاماً خاطنة مماثلة لأحكام الجماعة.

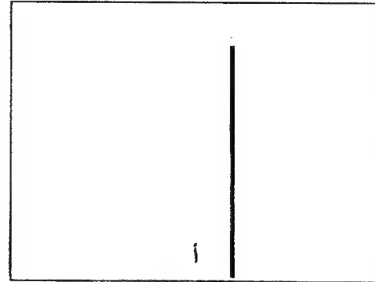
الانصياع... لماذا؟

لماذا نفعل هذا ؟ لماذا ننصاع للأحكام والمعايير بالرغم من أننا نعرف - أو كنا نعرف- أنها خاطنة ؟

يبدو أن من أهم أسباب الانصياع لمعايير الجماعة هو تجنب هذا النوع من العقوبات الخاصة التي تفرضها الجماعة على أفرادها. وقد تتفاوت هذه العقوبات أحياناً من القتل أو الفصل من العمل أو الموت (كما في حالة الجندي الذي يرفض الأوامر في ساحة الحرب) إلى رفض الجماعة للفرد والاستهجان.



المربع الثاني



المربع الأول

(شكل ٤٣) هل يتناوب شك في أن الخط "أ" في المربع الأول يساوي الخط "ب" في المربع الثاني أن ٣٢% من أفراد المجتمع قد يتناغم الشك في ذلك إذا ما يواجهوا بأغلبية نصر على أن الخط "أ" يساوي "ج" أو "د" مثلاً وليس "ب". وقد برهن على ذلك العالم الأمريكي "سولون آس" (عن : ٤٥).

وتبين التجارب كذلك أن الانصياع يزداد إذا ما كانت الجماعة تشكل جاذبية معينة بحيث نود الانتماء لها. ويزداد هذا الانصياع خاصة في الفترات التي لم تتقبل فيها الجماعة بعد هذا الشخص (عن ١٢).



(أ)



ب)



ج)



(د)



(هـ)

شكل ٤٣) بين تجربة "أش" عن الانصياع لضغوط الجماعة أن الفرد ينصاع للضغط فيغير من أحكامه لكي تقترب من الجماعة. مجموعة الصور العليا تمثل شخصا أصر على استمرار استقلاله. الصورة (أ) المجرب وهو يشرح تعليمات، الصورة (ب) الشخص موضوع التجربة وهو الذي يضع نظارة طبية. وتمثل الصورة (ج) نفس الشخص وهو على حكماء يختلف عن حكم الجماعة. الصورة (د) تمثله وهو يعاني من الصراع لأن حكمه اختلف عن حكم الجماعة. وضح الصورة (هـ) مظاهر أخرى من الشعور بالتردد والصراع.

ويزداد الاتصياح عندما يكون الموقف غامضاً، وعندما تكون فكرة الفرد عنه غير كاملة. ففي تجارب " شريف " كان تغيير المعيار الشخصي لكي يتطابق مع المعيار الجماعي يتم بنسبة ٧٠%، أما في تجارب " آش " فقد كانت نسبة الأحكام الخاطئة ٣٢%، لأن المعيار الشخصي في تجارب " شريف " كان مبنياً على موقف غامض غير محدد، بعكس مقارنة الخطوط في تجارب " آش ".

وتلعب سماتنا الشخصية ومفاهيمنا الخاصة عن الآخرين دوراً كبيراً في إزدياد قدرتنا على الاتصياح أو إنخفاضها. فالأشخاص الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس والإحساس بالأمان غالباً ما ينصاعون للضغوط أكثر من غيرهم ممن يتميزون بقدر من ارتفاع الثقة بالنفس والمركز الاجتماعي. كذلك تؤدي فكرتنا التي نرسمها عن جماعة معينة إلى بعض الفروق. فإذا كنت تصل مع جماعة من الخبراء في ميدان من ميادين التخصص، فمن الأرجح أن أحكامهم كجماعة ستغلب على أحكامك الفردية (١٢، ٧٨، ٢٥٨، ٢٥٩).

وللمركز الاجتماعي والتقدير الذي يلقاه الفرد من الجماعة دوراً ذو أهمية خاصة في تحديد مدى انصياح أو خروج الفرد عن معايير الجماعة أو قيمها. فكلما زاد احترام الشخص كلما زادت حريته في الخروج عن معايير الجماعة. والشخص الذي كون لنفسه رصيذاً كبيراً من التقدير كون لديه قدر أكبر من الحرية في العمل وفق إرادته (مرجع ١٣٥)، أما الشخص ذو الرصيد الضئيل من التقدير فغالباً ما يكون حذراً ومستعداً أكثر من غيره للانصياح خشية أن يفقد التقدير الذي وصل إليه. وبالمثل بين أن من هم أكثر تعليماً يظهرون قدرة أكبر على التغيير الاجتماعي، وأكثر قدرة على اعتناق أفكار تحريرية عن دور المرأة مثلاً، وبالتالي فهم أكثر حرية في مقاومة التقاليد (٨٦).

ويميل بعض أعضاء الجماعة إلى مجازاة المعايير في وجود الجماعة فقط، كما في حالة السفر إلى بلد أجنبي حيث يتمكن الشخص من الخروج عن الأنماط المعهودة من السلوك التي كان يمارسها في جماعته الأصلية، فتغير معاييرها في الطعام والشراب والعلاقات بالآخرين من الجنسين.

وفي مراحل أخرى ينتهي الأمر ببعض الأفراد إلى استنتاج قواعد الجماعة ومعاييرها مجارين إياها حتى بالرغم من عدم وجود الجماعة، لأنهم يؤمنون بالفعل بمعايير الجماعة. ويحدث هذا النوع من الاستنتاج لمعايير الجماعة إذا ما ظلت الجماعة ذات قدر مرتفع من الجاذبية للشخص، أو إذا كانت تلك المعايير مبنية على التفكير السليم والمنطق، أو كليهما (انظر مرجع ٦٠).

(ج) الدور الاجتماعي



(شكل ٤٥)
الدور الاجتماعي

إذا كان شكسبير يقول " أن الدنيا مسرح كبير، وأن كل الرجال والنساء ما هم إلا لاعبون على هذا المسرح "، فإن عالم النفس الاجتماعي الحديث يؤمن بأن كل منا يقوم بدور ما ولكن ليس على خشبة مسرح وهمية، بل في حياة واقعية وفعلية.

أمعن النظر قليلاً في الناس من حولك تجد فيهم الطفل، العجوز، والجار والغريب، والطالب، والأستاذ، والمريض، والمعافى، والمتزوج، والعازب، الجندي، والبائع... الخ. لكل منهم دور يشكل سلوكه نحو الآخرين، ولكل منهم في ذهن الآخرين توقعات مرسومة، من شأنها في النهاية أن تحكم سلوك كل منهم نحو الآخر.

والحقيقة أن أسلوب الشخص وطرقه في التصرف مع الآخرين لا تملئها في كثير من الأحيان خصائصه الشخصية وسماته بقدر ما تملئها توقعاته عن الدور الذي يقوم به، وتوقعات الآخرين عن هذا الدور أيضاً. فالأب يسلك مع الابن بحسب ما يملئ إدراكه لدوره كأب، وبحسب توقعات الابن عنه.

وقد يقوم الفرد في اللحظة الواحدة بأكثر من دور فالرجل في المنزل هو أب بين أبنائه وزوج بالنسبة للزوجة.. ولهذا فهو ينتقل في تفاعله مع الطرفين بيسر حسب ما تملئ التوقعات الاجتماعية بالنسبة لكل دور. وعندما يطرق عليه الباب وافدون جدد أو ضيوف يأخذ في أداء دور ثالث هو دور المضيف. وقد يتم أداء هذه الأدوار بانسجام، وقد يحدث صراع عندما يجد نفسه مضطراً لأداء أدوار تتعارض متطلبات كل منها مع الآخر. كان يبداً أحد الأطفال في البكاء والصياح بينما يحاول

هو أن ينصت لضيقه. هنا يبدأ الصراع بين الدورين دور الأب ودور المضيف. وسنحدث عن الآثار السلوكية لصراع الأدوار عما قليل.

ولكى يؤدي كل فرد دوره المطلوب منه بنجاح، فإنه يحتاج لمعرفة الأدوار المرسومة للآخرين - ودون هذا التبادل في فهم الأدوار (*) يصعب على الفرد أداء دوره دون صراع. فمن العسير على الأب أن يقوم بدوره دون وجود أبناء وقد يمكن أن يكون أستاذ دون تلاميذ، أو رئيس دون شعب. ربما لهذا السبب نجد أنفسنا - عند لقاء شخص غريب - مرغمين شعورياً أو لاشعورياً على وضعه في فئة اجتماعية معينة. وحالما نفعل هذا نجد أنفسنا قادرين على أداء أنماط وتصرفات سلوكية ملائمة، أى أننا نستطيع رسم الدور المطلوب منا القيام به نحو الآخرين. (انظر المراجع: ١٦٣، ٢٥٩، ٢٦٠).

ولعل من أقوى الدلائل على تأثير الدور في تشكيل السلوك: توقعاتنا الجنسية أو توقعاتنا من الرجل والمرأة من حيث أنماط السلوك والتصرفات المتوقعة من كل منهما. فتوقعاتنا من كل منهما تملئ علي كل فرد في كل جنس التصرفات المطلوبة او اللائقة في مختلف مواقع الحياة.

ففي غالبية الحضارات يتوقع الناس من الرجل أن يكون أكثر جراً من المرأة وقد بين سلوفيك Slovik (عن مرجع: ٢٥٩) أنه عندما تكون الأدوار الجنسية غير محددة بعد كما في سن الطفولة، فإن الفروق بين الجنسين في سمات الشخصية المرتبطة بالجرأة كالميل لحب المغامرة والمجازفة تختفي، بينما تبرز هذه الفروق في صالح الرجل بعد سن العاشرة، مما يدل على أن الفرق بينهما في هذه الخاصية امر تملئ توقعاتنا عن الدور الاجتماعي لكل منهما.

وتدل البحوث في المجتمعات العربية (مثال: ١٣٨) أن المرأة تختلف في خصائص متعددة، وهي خصائص ربما يكون مرجعها الدور المرسوم لكل جنس، فمثلاً:

- المرأة أكثر ميلاً للمحافظة من الرجل (انظر مرجع ٧، ١٣، ١٣٥).
- وأكثر ارتفاعاً في مستوى التوتر والقلق (٧، ١٣٣).

(*) Role reciprocity.

- وأقل ميلاً للعدوان (انظر مرجع ٣٥).
- وأكثر طلاقاً (انظر المرجعين ٣٥، ٢٧)
- كذلك يملن أكثر من الرجال إلى التفاعل الاجتماعي. وبالرغم من أنه لا يوجد حسم واضح في طبيعة هذه الفروق (إذ يرجعها البعض إلى وجود فروق تشريحية أو فسيولوجية)، فإن من المؤكد أن توقعات الدور تساهم في شكل ما في بلورة جوانب مهمة من سلوكي المرأة والرجل.

صراع الأدوار وأثاره السلوكية:

يحدث صراع الأدوار في أي موقف تثار فيه توقعات متعارضة لدورين أو أكثر، وتكون نتيجته التوتر والقلق. فالفتاة التي تتوقع منها أن تكون محافظة وتقليدية، قد تشعر بصراع الأدوار عندما تجد نفسها مرغمة على التخلي عن هذا الدور في سبيل جذب انتباه شخص تأمل أن يكون زوجاً في المستقبل - لهذا يعتبر النساء أكثر عرضة لصراع الأدوار بكل اعراضه المرضية كالإكتئاب، والإرهاق السريع، والتوتر (انظر المرجع ١٠).

كذلك يحدث الصراع بين الأدوار عندما يوجد فرق واضح بين ما يتوقعه الآخرون من الشخص، وما يتوقعه الشخص من نفسه. وأكثر الناس عرضة لهذا النوع من الصراع: الرؤساء، و المشرفون على الهيئات العامة والمنظمات الاجتماعية والسياسية، والمؤسسات. فمدير المدرسة الذي يجد نفسه مرغماً على إرضاء التلاميذ، والآباء. وأجهزة الرقابة الشعبية، ومتطلبات الوزارة قد يعاني من هذا الصراع بشدة بما يؤثر في ثقته بنفسه ورضائه عن عمله (المرجعان: ٢٥٩، ٢٦٢). وتدل البحوث على أن المديرين ورؤساء المؤسسات العامة من بين أكثر الناس عرضة للقلق والتوتر بحكم المتطلبات التي يفرضها عليها دورهم لإرضاء أطراف متعددة في الموقف الواحد، وغالباً ما يواجهون هذا الصراع بحل من الحلول الأربعة الآتية وهي:-

- ١ - الاستجابة للضغط بالاستسلام.
- ٢ - التمسك بمعايير المهنة ومتطلباتها.
- ٣ - محاولة التوفيق بين الآراء المتعارضة وتقديم بعض التنازلات.
- ٤ - تجنب اتخاذ قرارات حاسمة أو هامة (مرجع ٢٥٩).

(د) اضطراب علاقة الفرد بالآخرين والمشكلات النفسية والعقلية التي ينبرها

ثمة اتفاق بين الباحثين (انظر ٤٣) والتقرير الوارد بمرجع " رقم : ١٤٢ " على أن الشخصية عندما تضطرب وتتأزم تضطرب معها انماط تفاعل الفرد بالآخرين. وهناك من الدراسات ما يؤكد أن المرضى العقليين والنفسيين المحجوزين في المستشفيات النفسية بالمقارنة بالعاديين يميلون إلى العزلة الاجتماعية، ويعزفون عن الإستمرار في الاحتكاك بالآخرين لفترات طويلة.

أضف لهذا أن دراسة أنماط محددة من المرضى العقلي والنفسي تبين أن اضطرابات التفاعل مع الآخرين والسلوك الاجتماعي تأخذ نمطا مختلفا بحسب نمط الاضطراب ووجهته.

ففي حالات القلق حيث يترك الشخص انفعال شديد بالمواقف والأشياء بما يبعث على التمزق والخوف، تضطرب العلاقة بالآخرين. فيميل الشخص إلى التناقض والحمق والتطرف (انظر المرجع ٥) وبالرغم من أن كثيراً من المصابين بأمراض القلق والمخاوف يظهرون كثيراً من الحساسية لمشاعر الآخرين، إلا أن هذه الحساسية غالباً ما تأخذ شكلاً متطرفاً تجعل الشخص يكثر من لوم نفسه ونقدها، وبالتالي غالباً ما ينقلب إلى لوم الآخرين ونقدهم بما يضعف في النهاية قدرته على توجيه تفاعلاته بالآخرين وجهة ناجحة.

وثمة ما يؤكد أن حالات القلق غالباً ما تكون مصحوبة بالعجز عن تحمل الضغوط التي تفرضها بعض العلاقات الاجتماعية، ولهذا غالباً ما ينجح سلوكه للتناقض والتوتر، وخاصة عندما لا يتجهوا إلى أساليب أخرى للتخفف من القلق عندما يثور (مرجع ٤٣).

والأمراض العقلية شكل آخر من الاضطراب الذي يصيب الشخصية فيؤثر في وظائفها المختلفة تأثيرات حاسمة، وخطرة وتمس التفكير، والإدراك، والمزاج والسلوك الاجتماعي على السواء. ويعد الفصام أو الشيزوفرينيا من أهم الفئات التي تنتمي لهذا النوع من الاضطراب العقلي. ويكون الفصاميون ٨٠% من الأمراض العقلية، ويستخدمون

أساليب شاذة في تواصلاتهم الفكرية مع الآخرين، وكثيراً ما يعزفون عن الاتصال الاجتماعي بالآخرين ربما بسبب المعتقدات والهواجس الزائفة التي تملكهم كالشك، والغيرة الشديدة، والتوجس.



(شكل ٤٦)

تضطرب علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين في كثير من حالات الاضطراب النفسي أو العقلي. ويبلغ اضطراب العلاقات الاجتماعية ذروته في الأمراض العقلية الذهانية. ويعتبر الاكتئاب من أهم أنواع الاضطراب العقلي والمزاجي وكثيراً ما يعزف المكتئبون عن الاتصال الاجتماعي بالآخرين والانسحاب الشديد.

والاكتئاب كالقلق يمثل استجابة انفعالية مبالغ فيها، ولو أن المكتئب يتجه إلى أحزان الماضي وما فات. على أن الاكتئاب غالباً ما يكون مصحوباً في كثير من الأحيان بالقلق واليأس. وتسيطر على المكتئب أحاسيس أخرى منها مشاعر الذنب

المبالغ فيها، وانعدام الثقة بالنفس، والتأنيب المستمر للذات. وعند نشأة الاكتئاب نجد أن نشاط الشخص يضعف ويبرد، وعلاقاته الاجتماعية تنقلص، ويتوقع الشخص على ذاته في خيبة أمل وعجز. ويتجنب المكتئبون في تفاعلهم مع الآخرين: التعبير عن العدوان والكراهية، أما بسبب شعورهم الشديد بالذنب في التفاعل مع الناس، أو لخشيته من أن ذلك قد يؤدي إلى رفضهم من قبل الآخرين. والمكتئبون يخافون من رفض المجتمع، ويتصيدون رضاء الناس (انظر المرجع ٤).

وتحاول بعض النظريات الحديثة أن تعالج الأمراض النفسية بوصفها نتاج لأخطاء في العلاقات الاجتماعية السليمة. على أنه غير معروف لنا حتى الآن فيما إذا كان الاضطراب النفسي نتاج لاضطراب السلوك الاجتماعي أو أنه سبب فيه. خذ على سبيل المثال العزلة الاجتماعية المرضية التي وجد أنها تميز غالبية اضطرابات الشخصية هل تتسع فرصة العزلة وتتجسد كنتيجة للاضطراب النفسي الذي يجعل الشخص عاجزاً عن أن يكون علاقة إيجابية قائمة على الأخذ والعطاء، أم أن وجود الشخص - لظروف معينة - في حالة عزلة من الآخرين هو ما يدفع بالشخص إلى إتخاذ العزلة والنفور من الآخرين كأسلوب لحياته. في اعتقادنا أن هناك أنماطاً من الاضطراب يلعب فيها العامل الشخصي (الاستعداد النفسي، والوراثة) دوراً رئيسياً (كما في حالات الفصام)، وأنماطاً أخرى يكون فيها للعامل الاجتماعي وأساليب التفاعل بالآخرين وتنشئة الوالدين الوزن الأكبر كما في الأمراض النفسية والجريمة.

وقد نجح سيلجمان (عن ٢١٦) حديثاً في أن يصوغ نظرية قائمة على البحث التجريبي والدراسات الإحصائية تبين دور العامل الاجتماعي في أحد اضطرابات الشخصية التي سبق لنا ذكرها وهو: الاكتئاب. ترى هذه النظرية أن الشخص المكتئب غالباً ما يتلقى تدعيمات اجتماعية محدودة من بيئته. وقد يحدث هذا بسبب فقدان الاحتكاك أو الارتباط بشخص كانت تربطنا به صلة اجتماعية قوية كما يحدث في حالات الموت، أو الطلاق، أو الانفصال. على أن الافتقار للتدعيم الاجتماعي قد يحدث بسبب سلوك المكتئب نفسه. فهناك جوانب من السلوك تظهر في سلوك المكتئب تجعل الآخرين يعزفون عن الاحتكاك به والنفور منه: مثال هذا ميله الشديد لنقد نفسه، أو الإغراق في إنتقاد الآخرين والتهديد في الحالات الشديدة بالإنتحار والبعد عنهم.

وفي وسعنا أن نحدد الاضطرابات التي تمس الفرد في علاقته بالمجتمع في نقاط هي:

١ - الاضطرابات التي تحدث عند انقطاع الاتصال السليم بالآخرين: في الاتصال العادي أو السليم يتبادل شخصان أو أكثر معلومات يكون من شأنها المساعدة على حل المشكلات. تعميق العلاقة بين الأطراف الداخلية في عملية التفاعل. كما يحدث في أي علاقة اجتماعية كعلاقة الأب بابنه، أو الرئيس بمرؤسيه، أو الزملاء بعضهم البعض الآخر في الجد أو اللهو. وفي أحيان كثيرة ينقطع حبل الاتصال بالآخرين، إما بسبب سوء الفهم، أو الغضب، أو الغموض في الاتصال، أو العدوان، ربما نتيجة لضعف فهم العلاقات الاجتماعية والعجز عن التواصل بالناس، والفشل في تعلم المهارات الاجتماعية للحياة مع جماعة، وتعتبر اضطرابات الاتصال سمة مشتركة في كل المشكلات النفسية والاجتماعية، إلا أنها تأخذ درجات متفاوتة فهي تأخذ شكلاً صارخاً في الأمراض العقلية كالفصام. وهناك نظرية تثبت أن اضطرابات الاتصال لدى بعض المرضى العقلين تظهر مبكراً في علاقاتهم بأمهاتهم بشكل خاص فيما يسمى بظاهرة الرسائل المزدوجة. فالأم تتصرف بطريقة معينة ولكنها تتوقع استجابة مختلفة، بحيث أن الطفل يتلقى رسائل أو منبهات تطلب منه أن يسلك على نحو معين، ولكنها تتناقض مع ذلك تناقضاً واضحاً. لذلك يصبح الطفل كالضحية المحكوم عليها بالفشل مهما كان قرارها أو اختيارها. كالأم التي تحاول بشتى الوسائل أن تستحوذ على اهتمام ابنها أو ابنتها، فإذا ما استجابا بشكل ملائم حنقت الأم أو امتعضت لأنها تريد لهما أن يستقلا بأنفسهما أما إذا لم يستجيبا بالاهتمام الذي تريده: حزنت، وأخذت تندب حظها الذي منحها أطفالاً غير عارفين بالجميل. ومثل هذه الأنماط السلوكية التي تجعل من استجابات الطفل خاطئة مهما كان تجاهها، تعد الطفل لأن يسلك على نحو متناقض ومريض فيما بعد.

٢ - العلاقات بالآخرين في صورتها المثلى تتطلب قدراً كبيراً من الأخذ والعطاء أن تعطى للآخرين بثقة، وأن تتلقى منهم دون إحساس بالذنب أو النقص (عن: ١٤٢). وإذا ازدادت كفاءتك زاد عائدك من عطائهم، وبالتالي زاد نموك الشخصي أكثر من ذي قبل، وتصبح أكثر قدرة على تحقيق ذاتك. والعطاء بالطبع لا يقتصر عن العطاء المادي. إنه يتجاوز العطاء من وقتك، ومشاعرك، واهتمامك بنمو الآخرين. واكثرائك لما يحدث لهم. وغالباً ما تضطرب هذه العلاقة مؤدية إلى صنوف متعددة من الاضطرابات - وهناك

بحوث متعددة تثبت أن المكتئبين والأشخاص الذين يسيطر عليهم القلق والتوتر والإحباط يعجزون عن إقامة علاقات اجتماعية بغيرهم تقوم على الثقة، والتفهم. ولهذا تضعف قدرتهم على الأخذ والعطاء وتتحصر في حدود ضيقة (مثال مراجع ٤٣، ١٠٢، ١٤٢).

٣ - ومن الأشياء التي تيسر التفاعل الاجتماعي السليم، وتحدد لك دورك جيداً في علاقتك بالآخرين قدرتك على الإدراك الجيد لمشاعرهم وسلوكهم بحيث تعرف من منهم يختلف معك ويعترض عليك، ومن منهم لم يتفق معك؟ وتتشوه القدرة على إدراك مشاعر الآخرين وتفسير سلوكهم عند البعض، مؤدية إلى تطوير سلسلة من الاضطرابات الشخصية حتى يبين العاديين. ومن المعتقد أن المشكلات النفسية التي تظهر لدى الصم، والغرباء إنما ترجع في جانب من جوانبها إلى الصعوبة في وضع أحكام دقيقة على سلوك الآخرين، وبالتالي العجز عن السلوك بشكل ملائم نحوهم.

٤ - الإنسان العادي يستطيع أن يشكل سلوكه على حسب المواقف الاجتماعية المختلفة، وبالتالي يشكل قدراته ويطور مهاراته على التعبير عن المشاعر، والحرية الإنفعالية. وأقصد بالحرية الإنفعالية التعبير الطليق عن المشاعر الإيجابية (الحب والرضا، والإعجاب) والسلبية (الغضب، والضيق، والألم والحزن) على السواء. ولأسباب مختلفة قد نعجز عن التعبير عن مشاعرنا في مواقف تتطلب إتصالاً إيجابياً بالآخرين بشكل يقودنا في النهاية إلى قمع رغبتنا في التعبير عن بعض أفكارنا أمام الآخرين. أو نكتم معارضتنا عند الاختلاف مع الناس والأصدقاء، أو نرغم أنفسنا على البقاء في جماعة مملّة، أو حتى نعجز عن التعبير عن حينا وإستمتاعنا بالأشخاص أو الأشياء. وهذه الصعوبات في التعبير عن المشاعر أمام الآخرين غالباً ما تحول الشخص إلى شخص باهت، يسهل تخطيه وتجاوزه، ويبدأ الشخص تدريجياً فقدان الثقة بنفسه، ومع فقدان الثقة تتكون المتاعب العصابية ومن بينها الخوف من الآخرين. ومثل هذه الخصائص غالباً ما نجدها تنتشر بكثرة في الزائرين للعيادات النفسية، والعصابيين، والمنعزلين اجتماعياً من الأفراد.

فمن النادر إذن أن يخلو اضطراب نفسي من مظهر من مظاهر الاضطراب في السلوك الاجتماعي والتفاعل. فتصرفات الفرد - الشاذ منها والسوى - تعبر بزاوية ما عن اتجاهه نحو الآخرين، واتجاه الآخرين نحوه على حد سواء.

ويستلزم النهوض بالفرد، وتشجيعه على التغلب على مشكلاته النفسية والعقلية تطوراً فعالاً في تفاعلاته الاجتماعية مع الآخرين. ويستخدم المعالجون النفسيون لذلك ما يسمى بلعب الأدوار، حيث يطلب من المريض أو طالب النصح لمشكلة ما أن يقوم بممارسة السلوك الذي يسبب له المشكلة في ظروف أقل تهديداً. إذا كان المريض يعاني مثلاً مشكلة في إقناع الأب بحالته أو اتجاهاته، فإن المعالج يتولى دور الأب بينما يشجع المريض على التعبير عن ذاته في جو أقل نقداً وأكثر تقبلاً. ويؤدي أسلوب لعب الأدوار إلى تغييرات حاسمة في الشخصية خاصة في المشكلات الناتجة عن ضعف المهارات الاجتماعية كإلقاء محاضرة أمام مجموعة من زملاء أو الطلاب، أو التقدم لمقابلة شخصية للحصول على عمل مهم، أو القلق الذي يصيب بعض الأشخاص في حضرة الجنس الآخر. ويؤدي التدريب على الأدوار المحيطة في النهاية إلى مزيد من الثقة بالنفس، وزيادة في المهارات الاجتماعية لمواجهة مشكلات التوافق مع مجتمع يثير الإحساس بالتهديد واللاطمأنينة (المرجع ٥).

ويمكن للمدرسن، والآباء، والمعالجين، والرؤساء والعاديين أن يشجعوا في الآخرين المهارات الاجتماعية الجيدة من خلال التقبل، والفهم، والتسامح مع الأخطاء. ويعتبر أسلوب التدعيم الاجتماعي من أكثر الأساليب فاعلية في هذا الصدد. فقد أوضحنا أن كثيراً من الإضطرابات الشخصية كالإكتئاب، والقلق تحدث أساساً بسبب عدم وجود بيئة اجتماعية تعم الأشياء الإيجابية وتستثير الدوافع والفعل النشط.

(هـ) الأزمات الاجتماعية

لا تسير العلاقات الاجتماعية دائماً ببسر، وعلى حسب ما نتوقع. وقد تتعرض حياة الأفراد لتغيرات اجتماعية مفاجئة وغير محسوبة مؤدية إلى تغيرات سلوكية سينة في حياة الأفراد والجماعة. وهذا ما نعنيه بمفهوم الأزمة الاجتماعية.

بعبارة أخرى، فالأزمة الاجتماعية تشير إلى التغيرات المفاجئة في حياة الشخص التي ينجم عنها ضرر نفسي أو جسمي. ويتفاوت مصدر الأزمة من تلك الأزمات التي تثيرها العلاقات المتوترة بأحد الأفراد ويمتد ليشمل الأزمات التي تحدث مع الأسرة (كالطلاق والهجر)، أو مع السلطة القانونية (كإعتقال والسجن)،

أو الأزمات الناتجة عن إعتداء مجتمع على مجتمع آخر كما في الحروب وما ينجم عنها من تغيرات تمس حياة بعض الأفراد الذين قد ينتهون إلى الأسيرة (أسرى الحروب) أو التعذيب أو التشريد.

ولعل من الممكن أن نلخص الآثار العامة للأزمات الاجتماعية على الأفراد في نقطتين:

(أ) إنها تجعل بظهور بعض الإضطرابات النفسية والعقلية لدى بعض الأفراد الذين يكون لديهم استعداد مسبق لذلك.

(ب) إنها تخلق اضطرابات الخاصة التي تشمل الاضطرابات التي تصيب الوظائف البدنية فضلا عن الاضطرابات النفسية والعقلية المؤقتة أو الدائمة.

وتتفاوت الاضطرابات الناتجة بتفاوت نوع الأزمة الاجتماعية: فأنواع الاضطرابات التي تحدث أثناء الخدمة العسكرية تختلف عن أزمات الامتحانات الدراسية. وتعتبر حالات الوفاة أو الطلاق، أو الهجرة، أو الحروب مصدراً قوياً من مصادر الاضطراب النفسي. ففي الحرب العالمية الثانية تحول ثلاثة أرباع مليون جندي أمريكي إلى مرضى لأسباب نفسية (المرجع ١٢). ويسجل لنا "كابلان" (عن ٧٤) في دراسة عن العاندين الأمريكيين من حرب فيتنام أن نسبة كبيرة منهم كانت تعاني من الاكتئاب و الاغتراب، وسرعة الغضب والاستثارة النفسية، فضلا عن الإدمان علي المخدرات والخمور.

وبالرغم من أنه لايمكن تعميم هذه النتائج على المحاربين في الحروب الأخرى، فإن هناك ملاحظات تشير إلى أنواع أخرى من الاضطراب سجلتها لنا مجلة تايم Time (مرجع ٢٣٩) عن المحاربين الفلسطينيين بعد إجلائهم الدموى عن لبنان أثر الهجوم الإسرائيلي على غرب بيروت ومذابح صابرا وشاتيلا سنة ١٩٨٢.

لقد كانت حياة المحاربين الفلسطينيين بعد تجميعهم في إحدى البلاد العربية - فيما تصف المجلة (مرجع ١٤٥). مملوءة بالإحباط، والغضب المكثوم، والممل القاتل. لقد كان يصل الغضب ببعضهم إلى إشعال النيران في مخيماتهم وهم

يعرفون أن مخيماتهم تلك ستكون مصدر الوقاية لهم من لسعة البرد عندما يقبل الشتاء.

وفي المخيمات الفلسطينية الأخرى، كان من السهل على الإنسان - فيما يلاحظ مراسل آخر - أن يشاهد النساء والأطفال يعيشون حياة أقرب للحيوانات مع الرعب والخوف عند الإستماع إلى أي صوت حاد كأصوات الجرارات الإسرائيلية، وبجوارهم توجد المقابر والإشلاء، والأعلام السوداء المنصوبة على المقابر، والزهور الذابلة، وقطع الملابس أو الأحذية البارزة من تحت الأنقاض على أجساد أصبحت جثثاً مدفونة (مرجع ٢٣٩).

إن من الصعب علينا أن نقرر أنواع الاضطرابات السلوكية التي تمتلك الناس تحت هذه الظروف، ولا أن نقرر أي هذه الاضطرابات سيكون مؤقتاً، وأيها سيكون دائماً في الشخصية وذلك لعدم توافر الدراسات العلمية الجادة في هذا الصدد.

أما معسكرات الإعتقال فهي أيضاً مصدر خصيب للاضطرابات السلوكية ففي معسكرات الإعتقال النازية يسجل لنا بتلهيم Bettelheim أن كل المعتقلين تقريباً تعرضوا للاضطرابات النفسية بدءاً من حالات النفاق والكذب، وإنهاء بالإهيارات الشبيهة بالذهان كالإكتئاب والسلوك الفصامي (عن ٥). ويؤكد هذه النتيجة أن مجموعة من المعتقلين في بلد عربي في قضية سياسة تعرضوا لظروف سيئة كان لها نتائج وإضطرابات نفسية وجسمية منها الصرع، وفقدان النطق والخيل العقلي وفقدان الذاكرة، والهواجس القريبة من هواجس الفصامين (*).

ويمثل الفقر أحد الأزمات الاجتماعية بسبب آثاره النفسية والاجتماعية فنحن نعرف أن مايقرب من ٤٠٠.٠٠٠ ألف طفل يموتون كل عام بسبب الفقر حتي كتابة الطبعة الأولى من هذا الكتاب (٧٤) ومن لا يمت منهم تتعرض للأمراض الجسمية الناتجة عن سوء التغذية، والإصابة بالأمراض. وتترك هذه الأمراض آثاراً واضحة على النمو العقلي للأطفال الفقراء. إذ تزداد بينهم نسبة التخلف العقلي، والجريمة (١٤). وهناك - من الناحية النفسية البحتة - ثلاث نتائج ترتبط بحالات الفقر، وتنتشر لدى الأطفال في البيئات الفقيرة والمناطق الاجتماعية الفقيرة منها:

(*) قضاء نزيهه ، جريدة الخليج ، ٢٤ ديسمبر سنة ١٩٨٢ .

١. ١ - الشعور الدائم بعدم الإحساس بالأمان والتهديد، ومن ثم عدم الفاعلية في البحث الإيجابي النشط عن مصادر للتخلص من المعاناة وسوء المعيشة.
٢. ٢ - شعور بالإحباط والعزلة.
٣. ٣ - اليأس، والعجز، وفقدان الأمل في المستقبل.

بعبارة أخرى، فإن الصورة النفسية للفقير تتمثل في عجزه - المفروض عليه بسبب الحرمان - من تكوين إدراك واضح لصورة العالم الذي يعيش فيه، وعجزه عن فهم موقعه الخاص من بين مواقع القوى الاجتماعية الأخرى في هذا العالم، وعجزه نتيجة لهذا عن أن يرسم أي توقعات أو آمال من هذا العالم (٧٤).

(و) التأثير في الرأي والتغيير من الاتجاه

منذ أن تستيقظ في الصباح الباكر حتى تأوى لمخدعك في المساء، وسواء خرجت للعمل أم بقيت في المنزل، فأنت لا تستطيع أن تتحاشى مختلف المؤثرات الاجتماعية التي تحاول أن تغريك بتبنى كثير من الآراء والأحكام أو الميول الجديدة (أو التغيير من أحكام أو ميول قديمة) نحو الكثير من الأشخاص والأشياء المحيطة.

تفتح الإذاعة على " صوت أمريكا " فتسمع الكثير عن أخطاء الشيوعية، وتحول المؤشر قليلاً إلى اليسار فتسمع " موسكو " تتدد بمأسى الرأسمالية وأخطاء الإستعمار الغربي، وإذا اتجهت للتلفزيون فستجد الإعلانات تغريك بشراء هذا الشيء، أو ذلك، وهي تحاول أن تتفنن في أن تشدك وتقعك بشتى الوسائل بإعلاناتها. ورجل السياسة يلجأ لمختلف الأساليب من أجل أن يشدك إلى تفكيره ونظامه الإصلاحى وينفرك من المعارضين له.

وتذهب للمدرسة، أو الجامعة فتجد أساتذتك يحاولون بمختلف البراهين التغيير من تفكيرك وتشجيعك على تبني اتجاهات علمية، وتلتقى بالأصدقاء فتشدد تعليقاتهم لشراء بعض الملابس الواردة حديثاً حتى وإن كان لديك ما يكفي، وتتحدث مع زوجك أو زوجتك فتسخط أو تسر لتصرفات بعض الأقارب أو الأبناء، وتتجاوز مع الأبناء فتجدهم يحاولون جاهدين أن يكيّفوا سلوكك وكثيراً من اتجاهاتك نحو الجنس الآخر والسلوك الاجتماعي اللائق، وتسمع صديقاً يقرظ كتاباً حديثاً،

أو نظرية حديثة، أو ديوان شعر جديد، أو مسرحية فتجد نفسك متشوقاً لشراء هذه الأشياء أو أن تعرف عنها أكثر.

كثير من هذه المنبهات إذن تفرض وجودها علينا بشكل غامر، سواء كنا أطفالاً، أم بالغين، رجالاً أم نساء، رؤساء، أم مروضين دون إستثناء، وقد يصل تأثير هذه الأشياء علينا لدرجة أننا نقبل ما يأتينا منها من آراء، وأفكار، وأحكام، ونتبنّاها لأفئسنا وتصيح وكأنها من صنعنا ناسين مدى تأثيرنا بالإغراءات والمنبهات الاجتماعية المختلفة. وحالما تنجح - أو ينجح الآخرون - في تشكيل اتجاهاتنا نحو الأشياء والأشخاص تتحول تلك الاتجاهات إلى التأثير في سلوكنا ودفعة في وجهات متسقة مع محتوى تلك الاتجاهات. وبعض تلك الاتجاهات تعتبر ذات نفع للفرد والمجتمع وهي ما يمكن أن نطلق عليها اتجاهات إيجابية. فتشجع الناس على تبني اتجاه متقبل للإقليات في المجتمع، أو تقبل نظام تعليمي حديث، أو السماح للمرأة بالخروج لميدان العمل والتدريس، وتقبل نظام تربوي حديث في تعليم الأطفال، كلها ذات محتوى نافع، وتهيئ المجتمع لقبول التغييرات الاجتماعية والتقدم الحضاري والرقى.

وهناك اتجاهات ذات محتوى سلبي، أي أنها لاتؤدي في النهاية إلى خدمة الفرد أو الجماعة وذلك كالاتجاهات التسلطية، والتعصب بشقيه القومي والعنصري. صحيح أن شيوع بعض هذه الاتجاهات في مرحلة من مراحل تطور المجتمع قد يقوم بدور نافع كتشجيع المجتمع على التماسك في وجه بعض الأخطار الخارجية، إلا أنها على المدى الطويل تؤدي إلى آثار سلبية مدمرة. لقد استطاع " هتلر " في بداية حياته السياسية الإبقاء على جماهير الشعب الألماني حوله بما أثار من تعصب عند ما أسماه بالقوى الشيوعية والأجناس المنحطة، إلا أن ذلك لم يستمر إلا إلى حين بدأ بعدها الشعب الألماني ينقسم على نفسه خالقاً ضحايا من داخل ألمانيا ذاتها (مرجع ٧٠). على أن من الضروري أن نوضح ما هو الاتجاه أولاً وما علاقته بالدوافع الاجتماعية للسلوك.

خصائص ثلاث في الاتجاه

الاتجاه فيما يراه علماء النفس يعبر عن وجود ميل إلى الشعور، أو السلوك أو التفكير بطريقة محددة إزاء أناس آخرين، أو منظمات، أو موضوعات، أو رموز. فعندما نتحدث عن ضرورة وجود اتجاه قومي مثلاً نقصد بشكل عام الإشارة إلى ضرورة أن تتكون لدينا مشاعر بالحب والتقبل لقوميتنا، وأن نحاول أن نجد

البراهين الفكرية المؤيدة لحقيقتنا القومية، وأن نسلك بيننا وبين أنفسنا ومع الآخرين بصورة ملائمة لهذا الحب القومى.

وقد اعتقد الباحثون لفترة طويلة أن الاتجاه ذو طبيعة بسيطة وأنه ذو بعد واحد، لكنهم الآن يعلمون أنه ليس كذلك وأنه ذو بناء مركب ويتكون من عناصر ثلاثة هي: الشعور، والتفكير، والسلوك.

ويتعلق الجانب الشعورى أو الوجداني بما يظهره الفرد نحو موضوع الاتجاه من إقبال، أو إحجام، أو تحييد*، أو نفور، أو حب أو كراهية.

فعندما نتحدث عن اتجاه تسلطى مثلاً نقصد بشكل عام الإشارة إلى مشاعر النفور والتعالى التي يحملها الفرد نحو من هم أقل منه منزلة، أو جاهاً، أو قوة. وعندما نتحدث عن اتجاه قومى، قد نعنى بشكل عام الإشارة إلى عنصر الحب والنفور معاً: حب القومية، والنفور مما هو غير قومى.

أما الجانب الفكرى، أو المعرفى فهو يشير ببساطة إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات والحجج التي يتقبلها الشخص نحو موضوع الاتجاه. فالأمريكي المتعصب ضد الزواج يتبنى رأياً ينظر بمقتضاه نحو الزنجرى على أنه كسول، أو قذر، أو أقل ذكاء أو قدرة على التجربة. ومن مآسى البحث العلمى أحياناً أنه قد يستخدم لتبرير اتجاهاتنا وتعصباتنا فقد نشطت في أيام الحكم النازى في ألمانيا فروع المعرفة التي تجعل من موضوعها دراسة الخصائص البدنية لأفراد السلالات البشرية المختلفة، وربطها بأنماط السلوك الشائعة لدى هذه السلالات. ويعتقد أن انتشار أدوات بحث " الأثروبومتري " أي مقاييس الجبهة والوجه والنسب بين الأعضاء البدنية إنما انتعش في ألمانيا بسبب البحث عن خصائص تميز بين الأجناس الآرية، والأجناس السامية، وبالتالي إعطاء التعصب أرضية علمية مقنعة. ويبدو أن ثورة السود في أمريكا ضد مقاييس الذكاء إنما هو ناتج عن إدراكهم لإستخدام هذه المقاييس للحظ من شأنهم، وإظهارهم بمظهر من هم أقل ذكاءً أو تجريداً بمقارنتهم بالأجناس البيضاء. وينظر الكثير منهم لإختبارات الذكاء

*هناك اتجاهات ذات محترى إيجابى كالحب والتقبل، ويتمثل هذا النوع في الإتجاهات الوطنية أو النحس للأصل القومى.

على أنها نموذج آخر لاستخدام البحث العلمى في إعطاء أرضية فكرية تبريرية للتعصب نحوهم.

على أن من أخطر جوانب الاتجاه ذلك الجانب المتعلق بالسلوك: أي الوقوع والتورط في سلوك ظاهر نحو موضوع الاتجاه.

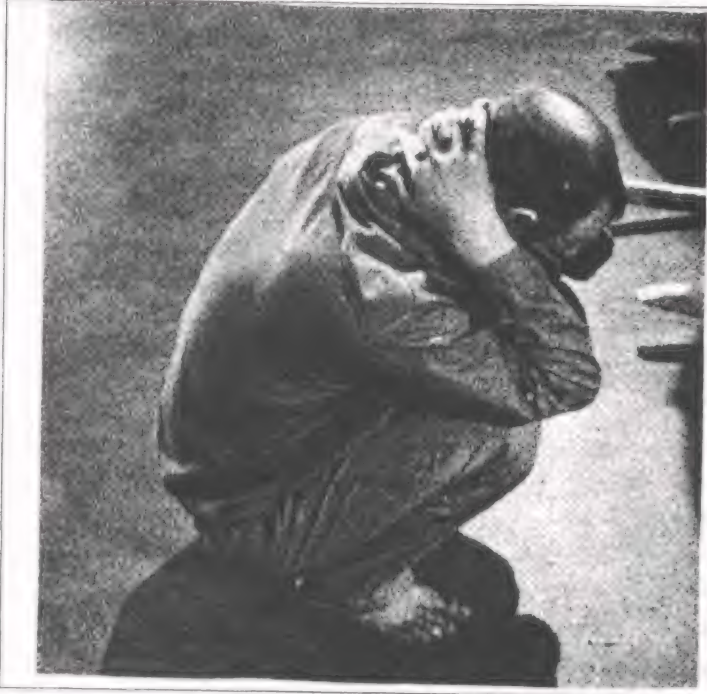
ففي أحيان كثيرة لا يقتصر الاتجاه على الجانبين الشعورى والفكرى بل قد يترجم إلى أفعال سلوكية نحو موضوع الاتجاه. وتصبح هذه الأفعال ذات خطر خاصة عندما يكون الاتجاه ذا محتوى سلبي كما في حالة الاتجاهات ذات المحتوى التسلسلى، أو التعصب وبتفاوت التعبير الظاهرى في هذه الحالات من التعليقات اللفظية المهينة والقذف، إلى الأنواع المختلفة من التمييز العنصرى في العمل أو الأنشطة الاجتماعية المختلفة، إلى الإنغماس في عدوان جسمى فعلى نحو موضوع التعصب. فضلاً عن هذا، فإن ترجمة الاتجاه إلى سلوك ظاهر يحول موضوع الاتجاه على المدى الطويل إلى التصرف بطريقة تتفق مع محتوى الاتجاه. فإذا حاولت مثلاً أن تظهر الشك في كفاءة ما يفعله أعضاء أقلية معينة، فإن سلوك أفراد هذه الأقلية سينتهى تدريجياً بهم إلى الإحساس بالنقص وعدم الكفاءة فيما يقومون به من أفعال.

ففي أحيان كثيرة لا يقتصر التعبير عن الاتجاه على الجانبين الشعورى والفكرى، بل قد يترجم إلى أفعال سلوكية نحو موضوع الاتجاه. فإذا كان الاتجاه ذا محتوى سلبي (كالتعصب) فإن الترجمة السلوكية له تصبحها كثير من الأخطار، ويمكن أن تميز على الأقل خطرين منها هما:

١ - إيقاع الألم والإحجاف والظلم بموضوع التعصب بسبب التعبير السلوكي الظاهر عن الاتجاه. وهو يتفاوت من التعليقات اللفظية المهينة والقذف، إلى الأنواع المختلفة من التمييز في العمل والأنشطة الاجتماعية المختلفة، إلى الإنغماس والتورط في عدوان جسمى فعلى نحو موضوعات الاتجاه.

٢ - التعبير عن الاتجاه بنمط من التصرفات أو الآراء التي تعمل على التعصب نحو موضوع معين أو أعضاء أقلية أو فرد يودى بهذه الموضوعات في النهاية إلى تبنى جوانب من السلوك تتلاءم مع توقعات المتعصبين. ويطلق البورت (٧)

على هذه الظاهرة ظاهرة تحقيق النبوءة^(*) فوصفك المستمر لتلميذ عين بأنه مشاغب سيحوّله في النهاية إلى مشاغب فعلى حتى ولو كانت تصرفاته قبل الحكم عليه بذلك غير مثيرة للشغب بالضرورة دائماً. وتعاملك مع صديق على أنه شهم، ستخلق فيه حتماً ميلاً إلى التصرف بطريقة تتلاءم مع اتجاهك نحوه.



(شكل ٤٦)

تحنو بعض الاتجاهات على مشاعر كراهية ونفور من بعض الجماعات أو الأفراد الآخرين. ولهذا يبحث معتقو هذه الاتجاهات على أفكار أو معتقدات تبرر لهم كراهيتهم وعدائهم نحو موضوعات الاتجاه. لكن أخطر ما في الاتجاه يظهر عندما لا يكتفى الفرد بالمشاعر والأفكار بل يحاول أن يترجم ذلك إلى سلوك فعلى يتفاوت من إظهار الإحتقار إلى الإنضمام لجماعات تتفق معه في الرأي يكون هدفها الإبادة والقتل. وذلك كما هو الحال في جماعات " الكلوكلوكس كلان " بأمريكا التي تجعل من أهدافها الإبادة للزنج والاقليات غير البيضاء.

(*) Fulfilling Prophecy.

وتدل البحوث على أن الزوج في أمريكا يتصرفون أحياناً بطريقة تتلاءم مع توقعات المجتمع نحوهم (عن مرجع: ٣٢)، كذلك تنظر المرأة إلى نفسها على أنها أقل ذكاًء من الرجل ربما كتتحقيق للتوقعات الاجتماعية التي تراها كذلك، ففي إحدى التجارب سأل أحد الباحثين (مرجع ١١٢) مجموعة من الطالبات الجامعيات بأن يبدن رأيهن في عدد من المقالات من حيث المحتوى والأسلوب والقيمة العلمية، وقد راعى أن يكتب أسماء مستعارة من الذكور توحى أنهم كتبوا تلك المقالات. وطلب من مجموعة أخرى متكافئة من الطلاب أن يبدن نفس هذه المقالات. ولكن بعد وضع أسماء مستعارة من الكتاب النساء بعبارة أخرى فإن المقالات التي عرضت للتقييم في المجموعتين كانت واحدة إلا أن الاختلاف كان في جنس الكاتب " وقد بينت النتائج أن الطالبات أعطين تقييمات إيجابية للمقالات المكتوبة من الذكور أكثر من المقالات المكتوبة من النساء. بعبارة أخرى، فإن المرأة قد تعلمت أن ترى نفس الشيء الذي تفعله امرأة مثلها على أنه أقل أهمية مما يفعله الرجل محققة بذلك التوقعات الاجتماعية السائدة عنها بأنها أقل أهمية وشأناً من الرجل.

وقد بين " كاتز " Katz (أنظر: ١٠٥، ١٥٣، ١٥٤) نتيجة مماثلة فيما يتعلق بالأقليات العنصرية. ففي إحدى دراساته المتعددة في جامعة ميتشجان عن التعصب وضع مجموعة مختلطة من البيض والسود - ممن امتازوا بقدراتهم الأكاديمية المرتفعة - في موقف يتطلب منهم يتفقوا فيما بينهم على عدد من الحلول المعروضة لعدد من المشكلات الاجتماعية والعقلية، فتبين أن الاتفاق بين البيض والسود على السواء غالباً ما يتم على الآراء التي تأتي من البيض بالرغم من أنها لم تكن بالضرورة أفضل من الحلول التي تأتي من السود. وهذا مثال آخر يكشف عن أن رفض الذات، والتهوين من شأنها قد يكون نتيجة جانبية للرفض الذي يظهره الآخرون.

دور العوامل الاجتماعية في تكوين الاتجاهات من خلال نموذج

شهد الربع الأخير من هذا القرن اهتماماً واسعاً من قبل علماء النفس الاجتماعي والشخصية بدراسة نمط من الاتجاهات يتميز أصحابه بتبنى عدد من الآراء والأحكام متماز بالخصائص الآتية:

- الجمود والتصلب.

- التصرف نحو الآخرين بطريقة عدوانية وجافة ومتعالية خاصة إن كان هؤلاء الآخرون أقل منزلة أو مركزاً.



(شكل ٤٧)

التفرقة العنصرية وأهمية التفاعل بين الأجناس المختلفة للتغلب على مظاهرها

- حب القوة.
- الخضوع للأفكار والمعتقدات خضوعاً متطرفاً أو أعمى خاصة إن كان مصدر هذه الأفكار سلطة خارجية قوية من وجهة نظر الفرد (سلطة دينية أو سياسية أو تقليدية).

لعلك عرفت هذا النمط، أو على الأقل حاولت أن تضع عدداً من التخمينات والفروض عن المفهوم الذي يجمع هذه العناصر الأربعة فيما بينها ولعلك عرفت أن حديثنا هنا يدور حول مفهوم الشخصية السلطوية الذي يعتبر من أكثر المفاهيم التي شددت اهتمام البحث النفسي- الاجتماعي في الثلاثين سنة الأخيرة. بدأ الاهتمام بهذا النمط من الاتجاهات من قبل جماعة من الباحثين سنة ١٩٥٠ - وكانوا إذ ذاك من العاملين بجامعة كاليفورنيا- بهدف البحث عن العوامل الشخصية للتعصب، فافترضوا أن التعصب ما هو إلا جزء من ظاهرة أعم في الشخصية هي الشخصية السلطوية التي يمتاز أصحابها بالتصلب، والجمود، وإحتقار الضعاف، وطاعة الأقوياء والإيمان الأعمى بالأفكار النابعة من الجماعة أو المذهب الذي ينتمي له الفرد مع إظهار الاحتقار نحو الأفكار النابعة من الجماعات أو المذاهب الأخرى الخارجة عن جماعة الفرد. وقد وضع جماعة كاليفورنيا هؤلاء مقياساً للاتجاهات السلطوية أطلقوا عليه مقياس الميول الفاشية (أو السلطوية) (انظر المراجع: ٣٠، ١٥٠) .

إلا أن الإهتمام بهذا الموضوع لم يقتصر على اهتمام الباحثين الغربيين بل تجاوزه إلى البلدان الشرقية والعربية. في دراسة مصرية لمعالجة مفهوم السلطوية معالجة حضارية مختلفة لتطويعه للبحث العلمي الملائم، أمكن للمؤلف الأول (ع. إبراهيم رقم ٧) وضع مقياس للاتجاهات السلطوية صيغت عباراته بالشكل الآتي:-

- أثق أن السبب الرئيسي لما ينتشر الآن من فساد وإنهيارات أخلاقية يرجع إلى إهمال ماضيها.
- أؤيد أن تكون العقيدة التي يؤمن بها الشخص هي الأساس في تحديد وضعه الاجتماعي في المجتمع.
- يجب على تصرفاتنا وسلوكنا أن يتحددا وفق تقاليد المجتمع.

ويطلب من الشخص أن يقدر تأييده أو رفضه لكل عبارة بشكل خاص. وقد تكون المقياس من ٣٨ عبارة بهذا الشكل تتفق فيما بينها نظرياً - ثم واقعياً فيما بعد - في قياس جوانب من السلوك، والأحكام الاعتقادية المتعلقة بالإيمان المتصلب بمجموعة من الأفكار الموروثة أو التقليدية مع حب فرضها على الآخرين بطريق التصلب، والعنف، والتزمت.

وقد ساعد البحث المتراكم لهذه الظاهرة على إجابة سؤال على قدر كبير من الأهمية وهو دور العوامل الاجتماعية في تشكيل الاتجاهات السلطوية ثم تنمو الاتجاهات السلطوية في ظل ظروف اجتماعية هامة منها:

أولاً : وجود إحساس اجتماعي عام بالسخط، والشك العام بين أفراد مجتمع معين بأن معاييرهم التي يتعاملون وفقها لا تمنحهم ما يصبون إليه من طموحات أو إشاعات أو استقرار، ويغذى هذا الإحساس.

ثانياً : وجود فساد حقيقي أو ضعف في السلطة الحاكمة، مما يجعل الناس متشوقة للبحث عن بديل. ويأتي البديل.

ثالثاً : في شكل وجود قائد منقذ تسلمه الجماهير مسئولياتها وتتوق به نحو غاياتها. فإذا كان القائد ذا خلق تسلطي بالمعنى الذي أشرنا له سابقاً، فإنه سيحاول أن يقود شعبه إلى الطاعة والإيمان الأعمى به. وتنتشر بهذا الاتجاهات السلطوية التي يدعو لها بين أفراد المجتمع بالقوة تارة وبالإغراء وفنون الاحتواء تارة أخرى.

وهناك أيضاً طائفة اجتماعية أخرى من العوامل درسنا آثارها على تكوين الشخصية السلطوية تتمثل في الأساليب التي تستخدمها الأسرة في تنشئة الأطفال. فقد تبين أن من أهم أساليب التنشئة التي ترتبها نشأة ذلك السلطوية في الأسرة وجود نماذج سلطوية هي تلك الأساليب التي تتميز بـ:

١. الافتقار للتواصل الوجداني بالأبناء وتجنب إظهار الحب والتقبل للأطفال.
٢. فرض الطاعة لمن هو أكبر لأجل السن وحده.
٣. استخدام العقاب والتجاهل والتخويف والرهبة.
٤. التسلط من الأب والأم وفرض التبعية على أطفالهم.
٥. التأكيد على الخضوع للقواعد الاجتماعية التقليدية، والعرف، والمعايير السائدة بطريقة ضاغطة تفوق أحياناً قدرات الطفل على فهمها أو استيعابها. (انظر ٣٠).

ومن العوامل الاجتماعية التي يعتقد في أهميتها بالنسبة لانتشار الاتجاهات السلطوية تأثير الطبقة الاجتماعية. فغالبا ما تنتشر الاتجاهات السلطوية في الطبقات الاجتماعية الهامشية. ويستخدم مفهوم الهامشية للإشارة للأسر التي ترتفع فجأة في السلم الاجتماعي الطبقي. في مقابل الأسر ذات التاريخ الاقتصادي والاجتماعي المستقر. ويرى الباحث أن الأسر الهامشية ترفض نفسياً الطبقة

الأصلية الفقيرة، ويقود هذا الرفض إلى التصلب ومن ثم إلى التسلطية. على أن هذه النتيجة لا تنطبق - في رأينا - على كل الأسر التي ترتفع في المستوى الاقتصادي - الاجتماعي، حيث قد يتخذ بعضها من هذه الهامشية طريقاً للمساهمة في توسيع نطاق الخبرة، ولأغراض خلاقه، ولطموحات إنسانية أعمق.

وتبين دراسات حديثة أن الفروق الطبقية في التسلطية لا تكون في درجة التسلطية بل في مصاحباتها. فالتسلطية في الطبقات الفقيرة تكون مصحوبة بميول عدوانية أكثر، أما في الطبقات المتوسطة فإنها تكون مصحوبة بزيادة في الميول المحافظة والنزعات التقليدية.

وهناك عامل اجتماعي آخر يتمثل في الدور الاجتماعي للفرد. فالمدرسون أكثر تسلطية من التلاميذ، والمسنون أكثر تسلطية من الصغار والشباب، والنساء يبدن ميولاً تسلطية (خاصة في اتجاه المحافظة) أكثر من الذكور.

ويكون تأثير العوامل الاجتماعية قوياً وملحوظاً في بعض الأفراد أكثر من البعض الآخر. لا بسبب المؤثرات الاجتماعية فحسب بل نتيجة لبعض الدوافع الشخصية التي ترضيها التسلطية.

(ز) هل بالإمكان التغيير من الاتجاه ؟

والسؤال الآن كيف يؤثر الآخرون في اتجاهاتنا؟ وما الذي يجعلنا نخضع لإغراءات أو الضغوط الخارجية نتقبل أحياناً ما تبث من اتجاهات ونرفض في أحيان أخرى هذا رفضاً قاطعاً؟ بعبارة أخرى، ماهي أفضل الشروط التي يمكن لنا في ظلها أن نقبل على شراء سلعة، أو نقبل بفكرة سياسية. أو نظرية في الأدب أو الفن.... الخ.

في وسعنا أن نحدد ثلاثة متغيرات تعتبر أكثر من غيرها - ذات وزن كبير من حيث التأثير في القرارات التي نتخذها في اتجاه قبول هذا الاتجاه أو رفض ذلك:

١. محتوى الاتجاه، أو مضمون ما نقوله رسالة معينة.
٢. مصدر الرسالة أو من هو قائل الرسالة.
٣. طبيعة الشخص المتقبل لما تضمنه الرسالة.

مصدر الإقناع (أو مصدر الرسالة):

تبيّن دراسات علماء النفس الاجتماعي أن الرسالة الواحدة يختلف تأثيرها باختلاف قائلها. ومن السهل عليك أن تتبين أن أكثر الناس تأثيراً فيك هم الناس الذين تحمل لهم بعض المودة، وتعرف عنهم من خبرتك أنهم صادقون وغير مخادعين. ويزداد تأثير المصدر إذا كان خبيراً في الموضوع، أو مخلصاً، أو ذا سمعة طيبة، وإذا كان جذاباً ومعروفاً باحترامه ونزاهته (مرجع رقم ١٢، ٢٩).

وتتصارع الجاذبية والخبرة أحياناً، فقد يكون الشخص جذاباً في موضوع معين ولكنه ليس على قدر مرتفع من الخبرة. وقد بينت الدراسات أنه ليس من الضروري دائماً أن يكون المتكلم خبيراً حتى يحظى بتأييد المستمعين أو المشاهدين، بل يكفي أن يتصور المستمع هذا (عن المرجع ١٢).

ومن هنا يأتي دور الوسائل الإعلامية في الترويج للمتكلم أو خلق صورة جذابة، أو غير جذابة عنه قبل أن يبدأ فيلقاء خطابه أو حديثه. وربما لهذا السبب يثير ظهور نفس الشخص مشاعر مختلفة لدى المستمعين.

ولا تعني الجاذبية أن يكون الشخص كامل المظهر والهيئة، وناجحاً نجاحاً مطلقاً في كل التصرفات. إن الدراسات تبين على العكس من هذا أن جاذبية الشخص تزداد أحياناً إذا كان به نقص أو عندما يصدر عنه خطأ ما. في إحدى الدراسات عرض لمجموعة فيلم تليفزيوني يظهر أحد الأشخاص في شكل أنيق الملبس والمظهر وهو يتحدث عن موضوع معين بلباقة وطلاقة، وقد عرضت صورة نفس الشخص أمام مجموعة أخرى ضابطة من الطالبات وهو يتحدث عن نفس الموضوع، ولكن بفرق واحد هو أنه يضرب عفواً فنجاناً من القهوة كان موضوعاً أمامه على المنضدة فتسكب القهوة على ملابسه. ولما طلب من المجموعتين أن يقدرا الشخص على عدد من الخصائص ومنها الجاذبية تبين أن جاذبيته تزداد في المجموعة الضابطة. وربما لهذا السبب يعمل رجال الدعاية على إظهار رؤساء الولايات المتحدة في مواقف ضعف بهذا الشكل كما حدث في إظهار جيرالد فورد وهو يكاد يسقط بعد أن زلت قدماه، وعندما صور كارتر وهو يكاد يسقط على الأرض إعياء أثناء قيامه بتمارينه الرياضية اليومية في البيض الأبيض.

وهناك عوامل تتعلق بشخصية المصدر كمهارته الاجتماعية في الحكم على المستمعين، وقدرته على ضبط حالته المزاجية، وقدرته على أن يثير مستمعيه

إثارة انفعالية ويزيد من اهتمامهم وحساسهم. ولهذا عادة ما يكون الأشخاص الهادئون والخجلون والقلقون أقل تأثراً في المستمعين من الشخصيات الإنبساطية والمتوهجة والواثقة بالنفس وبالرغم من أن النجاح في التأثير على المستمعين يتطلب قدراً كبيراً من التلاعب في انفعالاتهم ومشاعرهم فإن من الضروري أن يكون الشخص قادراً على إثبات إخلاصه وإيمانه بالجماعة وقضاياها (أنظر: ٢٥٨، ٢٥٩).



(شكل ٤٨)

بينت التجارب أن جاذبية الشخصيات المعروفة تتزايد عندما تصدر منهم بعض الأخطاء أو العثرات. فقد تزايدت جاذبية الرئيس الأمريكي السابق "جيرالد فورد" عندما تعثر وكاد أن يسقط عند خروجه من الطائرة. وحدث بالمثل للرئيس الأمريكي السابق "جيمي كارتر" عندما سقط مغشياً عليه خلال تمارينه الرياضية. على أن الجاذبية لا تزيد عندما تصدر من الشخص أخطاء أخلاقية أو غير مقبولة عقائدياً أو دينياً. فقد تناقصت جاذبية الرئيس الأمريكي السابق "كلينتون" إثر الكشف عن فضيحة علاقته الجنسية بفتاة اسمها "مونिका" كانت تعمل بالبيت الأبيض. فقد ظلت تلك الفضيحة تلاحقه حتى بعد انتهاء فترته الرئاسية عندما وجد نفسه مفضولاً من نقابة المحامين بأمريكا.

خصائص الرسالة، أو محتوى ما يقال وخصائصه:

مهما تنوعت خصائص المصدر وهيبته وجاذبيته فإنه لن يقطعك بأن الأرض مسطحة، وأن الشتاء أكثر دفئاً من الصيف أو العكس. لا بد أن يكون محتوى ما يقوله لك (أو كيف يقوله)، مقنعاً ولا يتعارض مع المنطق أو العقل.

كذلك يجب أن تكون الرسالة مفهومة وغير بعيدة عن وعي المستمع وإدراكه وإلا أفقدت الاتصال بالآخرين معناه وقيّمته واستمراره.

ولطريقة تقديم الرسالة تأثيرها أيضاً فهل الأفضل مثلاً أن تكون رسالتك بسيطة بحيث تقدم الحجة للإقناع بمحتواها، أم يجب أيضاً أن تقدم الحجج المعارضة مع محاولة دحضها وتكذيبها. وهل الأفضل أن تضع الاستنتاجات أم تجعل الجمهور يستنتج بنفسه. يبدو أن من الأفضل إذا كان الموضوع بسيطاً، أو إذا كان الجمهور من المستعدين نفسياً لقبول المتكلم، إن تعرض الرسالة عرضاً بسيطاً دون التعرض الكثيف للحجج المعارضة وأن تترك للجمهور أو المستمعين أن يضعوا الاستنتاج النهائي. أما إذا كان الموضوع على درجة من التعقيد فمن الأفضل عندئذ عرض الاستنتاجات عرضاً مباشراً (٢٥٨).

والكلمة المقروءة أفضل دائماً من الكلمة المسموعة وأبلغ تأثيراً. غير أنه سواء كانت الكلمة مقروءة أو مسموعة، فإن التأثير دائماً ما يرتبط بطريقة تقديم الفكرة والوقت والمكان الملائمين، كذلك مدى قوة اتجاهاتك المعارضة لما تحمله الرسالة، أو ميلك السابق. فإذا كنت اشتراكياً في أفكارك، فمن العسير أن تقتنع بفكرة معارضة حتى وإن كانت مكتوبة أو مطبوعة على أجود الورق. وهذا ما يقود للحديث عن العامل الثالث (المرجعان ٢٥٨، ٢٦٠).

وتتنوع أساليب التأثير من الخطابة إلى استخدام أجهزة الإعلام والملصقات الإعلامية. وبالرغم من أن مواجهة الجماهير والتأثير المباشر فيهم من خلال الخطب، فإن البحوث قد بينت أن الكلمة المقروءة أفضل من الكلمة المسموعة من حيث ما تتركه من آثار على الجمهور. ويحتاج التأثير في الآخرين من خلال الخطابة إلى شخص قادر على إثارة المستمعين انفعالياً، وأن يكون خبيراً بالموضوع، ومخلصاً للقضية التي يحملها لمستمعيه وأن يكون ذا سمعة طيبة ومعروفاً باحترامه ونزاهته دون أن يكون بالضرورة جذاباً. وتبين البحوث أيضاً أن الشخص الإبتساضي المتزن أكثر تأثيراً في الآخرين من الشخص الهادئ الخجول.



(شكل ٤٩)

درس علماء النفس الإجتماعى العوامل التى تساعد على التأثير في اتجاهات الآخرين وسلوكهم. ومن أهم نتائجهم في هذا الصدد أن التأثير يحتاج للإنتباه لطائفة من العوامل من أهمها شخصية الفرد القائم بالتأثير وموضوع الرسالة، والأشخاص الذين يتأثرون بهذه الرسالة.

خصائص المستمعين:

وهنا يجب أن نهتم بالخصائص الشخصية وإتجاهات المستمعين وميولهم. فالرسالة التى توجهها لمجموعة من الجنود لا يكون لها نفس التأثير أن وجهت لمجموعة من الأساتذة. وأغلب الظن أن خطبه واحدة من شخص واحد عن تحرير المرأة مثلاً تؤدي لأثر مختلف بين مجموعة من النساء مؤمنة بتحرير المرأة عما لو أقيمت على جماعة دينية في مسجد.

وتبين الدراسات عموماً أن الذين يملكهم الإحساس بالنقص وعدم الثقة والعجز عن تأكيد الذات غالباً ما يسهل تغيير اتجاهاتهم، خاصة إن كانوا أقل تأكيداً من صدق آرائهم السابقة. فالشخص الذي يقلل من شأن أفكاره غالباً ما يجد نفسه ميالاً للاقتناع بأحكام الآخرين خاصة أن كان هؤلاء ميالين للقطع واليقين فيما يقولونه (مرجع ١٢).

وتزداد أهمية هذا العامل بشكل خاص عندما تكون الرسالة ذات محتوى مركب ولا يتيسر استيعابها بسهولة. ففي مثل تلك الظروف غالباً ما ينتهي الشخص الذي يتنابه الإحساس بالنقص إلى فقدان ثقته في مدى قدرته على فهم الرسالة واستيعابها وبالتالي يجد نفسه مدفوعاً للإفتناع بمن يعتقد أنه على دراية وثقة بالموضوع. على أن إحساس المستمع بعدم الثقة وإفتقاره لاعتبار الذات غالباً ما يؤدي إلى نتائج عكسية من حيث القابلية لتغيير الاتجاه خاصة أن كانت الجماعة من النوع القلق والمتوتر. ففي هذه الحالات غالباً ما تزداد المقاومة والعناد وبالتالي قد لا يتغير الاتجاه بالسهولة التي نرجوها وإليك هذا المثال:

أعطى المجران " جولوب " و " ديتس " (مرجع ١١٦)، لعدد من الطلاب الجامعيين اختباراً للتمييز بالفاعلية الشخصية والنجاح المهني، وأوهم المجران مجموعة من هؤلاء الطلاب بأن درجاتهم على هذا الإختبار مرتفعة، بينما أوهموا المجموعة الأخرى بأن درجاتهم منخفضة، أى أن المجرين نجحوا في أن يثيرا مشاعر الثقة وإعتبار الذات عند المجموعة الأولى، ومشاعر الإحساس بالنقص وإنخفاض إعتبار الذات في المجموعة الثانية. وفي الشطر الثاني من التجربة أعطى المجران كل مجموعة من المجموعتين بحثاً مكتوباً عن السرطان يناقض المشكلة ويصل إلى نتائج يائسة فيما يتعلق بعلاج السرطان وزيادة إنتشاره. ولما طلب المجران من المجموعتين أن يجيبا عن عدد من الأسئلة تقيس مدى إفتناعهما بمحتوى الرسالة، تبين أن المجموعة المنخفضة كانت أقل قبولاً بمحتوى الرسالة، وأكثر مقاومة للإفتناع بما ورد فيها. لقد أدى القلق الذي أثاره تطبيق الإختبار في الشطر الأول من التجربة إلى إحساس قوى بالتهديد وعدم الطمأنينة مما أدى إلى رفضهم لمحتوى الرسالة بالرغم من أنه كان قائماً على أدلة مقنعة.

كذلك تبين الدراسات أن التسلطين يقتنعون بسهولة إذا كانت الرسالة صادرة من مصدر مرتفع في القوة أو المركز في مواقف المواجهة، ويزيد تأثيرهم أيضاً بأساليب الاعلام. كذلك نجد أن المنخفضين في الذكاء يقتنعون بالإعلانات، ويقتنعون بالمشاهدة أكثر مما تقتنعهم الكلمة المقررة. أما الأذكاء فيتأثرون بالحجج العقلية المركبة. كذلك تبين أن الأفراد في الطبقات العاملة يتأثرون بما يرد إليهم من أجهزة الاعلام أكثر من تأثر أفراد الطبقات الوسطى. أما الإناث فهن أكثر قابلية للتأثر من الذكور، ويبدو أن قابلية المرأة السريعة للإفتناع ماهى إلا جزءاً من دورها الحضارى العام، وجزء من التوقعات الاجتماعية عنها.

ويميل بعض الأشخاص لتقبل التغيير إن كان يمثل رأى الأغلبية، وتسمى هذه الظاهرة: مسايرة القطيع وهى تظهر فيما يبديه الأشخاص من ميول نحو

الاقتراع مع ما تتفق عليه الأغلبية، أو الإرتباط بالجنح الفائز، إلا أن بعض الجماعات السياسية والإجتماعية التي يؤمن أفرادها بقوة أفكارها غالباً ما يقاومون رأى الأغلبية مفضلين المحافظة على ماتؤمن به جماعتهم حتى ولو كانت لا تمثل إلا أقلية محدودة (المرجعان ١٢، ١٣٩).

الخلاصة

يثبت هذا الفصل أن كثيراً من أحكامنا، وقيمنا، وسماتنا الشخصية وما يعترينا من اضطراب أو صحة يرتبط بشكل رمزي أو فعلي بعلاقتنا واتجاهاتنا نحو الآخرين، وما يعترى هذه العلاقات من شد أو توتر. وفي مناقشتنا لتلك العوامل الإجتماعية التي تؤثر على سلوك الفرد عرضنا لها من خلال الجوانب الآتية:

(١) تأثير الموقف الإجتماعي، أو مجموعة المنبهات الإجتماعية التي تكون لها ضغوطها الخاصة على الفرد، مما يدفعه إلى رؤية الواقع بطريقة جديدة تتلاءم مع مجموعة الاتجاهات والسلوك المطلوب من الفرد القيام بها في هذا الموقف. وقد عرضنا كمثال على قوة تأثير الموقف الإجتماعي على الفرد تجربة " مليجرام " عن طاعة السلطة في مواقف تجريبية والتي كشفت عن أن مايقرب من ١٠% من أفراد المجتمع يستجيبون لضغط سلطة المجرّب فيوجهون صدمات كهربائية لبعض الأشخاص الآخرين تصل إلى ٤٥٠ فولت.

(٢) تأثير معايير الجماعة ورأى الأغلبية، فالتوقعات المشتركة بين أفراد الجماعة عما يجب أن يكون عليه سلوك الفرد في داخل الجماعة ومشاعره وأفكاره، تؤثر أيضاً في أحكام الفرد ومعاييرها الخاصة، وقد بينت لنا تجربة " شريف " وتجربة " آش " أن معايير الجماعة تغير من آراء وأحكام ٧٠% من الأفراد في المواقف الغامضة و ٣٠% من الأفراد في المواقف غير الغامضة. وقد تبين لنا أسباب مجازاة الفرد لمعايير الجماعة وأسباب تغييره من أحكامه وقيمه الخاصة لكي يجارى الجماعة في أشياء يعلم أنها خاطئة.

(٣) تأثير الدور الإجتماعي أى التوقعات التي يرسمها الفرد عن نفسه، والتوقعات التي يرسمها الآخرون عن دوره في داخل الجماعة وقد تبين لنا أن الدور الذى يقوم به الفرد يشكل سلوكه نحو الآخرين ونحو نفسه في المواقف المختلفة. وهذا العامل هو - فيما يبدو- المسؤول عن الفروق بين كثير من الجماعات في داخل المجتمع الواحد

كالرجل والمرأة، والآباء والأبناء، والفرد الواحد يقوم بأدوار متعددة، ولكن قد يحدث أحياناً تعارض أو صراع أدوار تكون له نتائج بعضها خطير على صحة الفرد النفسية والاجتماعية والجسمية.

(٤) تأثير العلاقات الاجتماعية المضطربة: عندما تضطرب تفاعلات الفرد بالآخرين وعلاقاتهم بهم، تضطرب شخصيته وتنازح. ولهذا السبب فقد كشفنا عن أن كثيراً من الإضطرابات النفسية والعقلية التي تصيب الفرد تكون إما نتيجة مباشرة لإضطراب علاقاته الاجتماعية بالآخرين (الأسرة، أو العمل)، أو تصيبه بالإضطراب فيما يتبعه من خطط للتفاعل بالآخرين. وبهذا المنطلق عرضنا للجوانب الاجتماعية المضطربة المرتبطة بالقلق، والفصام، والإكتئاب، واليأس. وقد حددنا أيضاً تحديداً نوعياً أنواع الإضطراب في العلاقات الاجتماعية على أنها تتعلق

ب:-

- أ - اضطراب في الاتصال.
- ب - اضطراب في التبادل.
- ج - اضطراب في الإدراك الإجتماعي.
- د - اضطراب في التعبير عن المشاعر الإجتماعية.

(٥) تأثير الأزمات الاجتماعية، أو التغيرات الاجتماعية المفاجئة على سلوك الأشخاص، سواء كانت الأزمة صادرة من فرد واحد، أو من جماعة، أو من مجتمع على مجتمع آخر. ومن أمثلة الأزمات الاجتماعية التي عرضنا لآثارها على سلوك الأفراد: الحروب، والتشريد، والإعتقال، والفقر.

(٦) تأثير الاتجاهات الاجتماعية: الاتجاه يعبر عن وجود ميل للشعور، أو التفكير أو السلوك بطريقة معينة إزاء أفراد آخرين، أو منظمات اجتماعية، أو موضوعات خارجية، أو رموز قومية أو دينية أخرى. وهو بهذا المعنى قد يشكل كثيراً من الجوانب الإيجابية أو السلبية من السلوك أو التصرف نحو الواقع. ويعتبر التعصب من أهم المظاهر السلوكية التي ترتبط بإتجاهاتنا الشخصية. وقد ناقشنا هذا المفهوم بشيء من التفصيل التعصب في ضوء العناصر الثلاثة للإتجاه.

وإذا كان الإتجاه يحكم سلوكنا الإجتماعي، فإن الظروف الاجتماعية التي يعيشها الفرد تؤدي إلى اكتسابه لإتجاهات معينة. ولهذا فقد اختلفنا هذا الفصل بنموذج من بحوثنا عن الإتجاهات السلطوية محاولتين أن نستكشف العوامل الاجتماعية

التي تؤدي إلى بلورتها وظهورها في الأفراد أو في المجتمع. كذلك حددنا المتغيرات المسؤولة عن تغيير الاتجاه كما تنكشف من خلال:

- ١ - مصادر الإقناع (أو مصدر الرسالة).
- ٢ - خصائص الرسالة أو محتوى ما يقال.
- ٣ - خصائص المستمعين وشخصياتهم.

الفصل السادس

الإنسان والمكان: الأساس البيئي للسلوك

(أ) **الإنحلال السلوكي في بيئة حيوانية:**
مثال شارح للدراسة البيئية للسلوك - الفرق بين علم النفس البيني وغيره من فروع علم النفس.

(ب) **الآثار النفسية للمكان:**
- المكان الخاص: شئ للنفس.
- المكان الشخصي : الحدود بيننا وبين الآخرين.
- المكان الاجتماعي والمسافات الرسمية بين الناس.

(جـ) **الزحام والتكدس في المكان:**
- الآثار النفسية للزحام.
- نسبية الاستجابة للزحام والتكدس.

(د) **الحياة في المدينة:**
- الآثار النفسية للحياة في المدينة.

(هـ) **ضبط البيئة ... وعلاج مشكلاتها:**

الخلاصة.

الفصل السادس

الإنسان والمكان: الأساس البيئي للسلوك

علم النفس البيئي - مثال شارح

اهتم أحد علماء النفس من العاملين بالمعهد القومي الأمريكي للصحة العقلية (مرجع ٦٧) في سلسلة من الدراسات التجريبية - امتدت على مدى الربع الأخير من هذا القرن - بدراسة الآثار النفسية والاجتماعية للتجمع والازدحام على سلوك الفئران.

في إحدى هذه التجارب قام هذا الباحث بتصميم بناء سكني لمجموعة من الفئران، مكون من أربع غرف يصل ما بينها ممر دائري أعد بطريقة خاصة بحيث أن الفئران التي تسكن في الغرف الواقعة في أطراف البناء يجب أن تمر على الغرف المركزية أولاً قبل أن تصل إلى ماواها. وبهذا أصبحت الغرف المركزية هي موطن تجمع الفئران وازدحامها. وعندما بلغ عدد الفئران التي فضلت أن تقطن هذه الغرف المركزية إلى ٨٠ وهو عدد يفوق العدد الملائم للسكنى بحوالي ٣٢ فأراً، تحقق للباحث الشرط التجريبي الذي كان يود دراسة آثاره على السلوك الاجتماعي و النفسي على فئرائه وهو الازدحام والكثافة السكانية في السكان. وعندئذ أمكن له أن يدون ملاحظاته بقدر من الموضوعية. وقد لاحظ بالفعل بعض التغيرات السلوكية والاجتماعية الغريبة التي بدأت تطرأ على حيواناته التجريبية.

فبالرغم من وفرة الطعام، ومصادر الراحة فقد لاحظ أن كثيراً من الحيوانات بدأت تغزو على حقوق الأفراد الآخرين من مأكّل ومشروب ومأوى. وتحول ذكور الحيوانات نحو استخدام العنف والدوان، والشذوذ الجنسي. بينما تحول البعض الآخر إلى السلبية والانسحاب. أما الإناث فقد أبدن تكاسلاً وإهمالاً للأطفال الصغار. ولم يتمكن أي من صغار الفئران من الوصول إلى مراحل النضوج الملائمة. ولقد انهار باختصار النظام الاجتماعي، وعمت الفوضى والعنف والتكاسل، وظهر مايسميه الباحث الإضمحلال السلوكي (*) (مرجع ٦٧).

*) Behavioral Sink.

يعتبر هذا المثال السابق نموذجاً من الدراسات التجريبية لآثار البيئة على السلوك الاجتماعي الفردي. والحقيقة أن اهتمام علماء النفس بآثار البيئة على السلوك قد التحم بالمبدأ الرئيسي لنظرية التعلم منذ نشأتها المبكرة من خلال المعادلة التي وضعها واطسون وهي أن: السلوك = وظيفة للشخص \times البيئة (*).

بعبارة أخرى فإن الشخص باستعداداته المختلفة يعيش في إطار بيئي. ويتبادل كلاهما (الشخص والإطار البيئي) التأثير والتأثير المتبادل.

على أن علماء النفس بالرغم من تنبهم لهذه الحقيقة لم يتمكنوا إلا حديثاً من الخروج من معاملهم إلى البيئة الفعلية، ومن الفئران والحيوانات إلى الإنسان لدراسة التفاعل بينهما وقد تمخضت هذه المحاولة عن إنشاء ما يسمى بعلم النفس البيئي (**). سنة ١٩٥٠. ويعتق علماء النفس - الذين بدعوا إنشاء هذا الفرع - الرأي بأن المعامل والتجارب المعملية مهما بلغ أحكامها فلن تأتي معبرة عن رغبتنا في ملاحظة التنوعات المختلفة للسلوك الانساني إذا ما درسناه في إطاره الطبيعي.

(أ) الفرق بين علم النفس البيئي وغيره من فروع علم النفس:

ومما أكسب هذا الفرع أهمية خاصة، فضلاً عن الإهتمام بدراسة السلوك في إطار خارجي وليس في إطار المعمل المصطنع، أن دراساته قد اتخذت خطاً مختلفاً عن الدراسات التقليدية في علم النفس من حيث ما يأتي:

- ١ - دراسات علم النفس البيئي تؤكد على ملاحظة السلوك كما يحدث في إطاره الطبيعي وليس كما يحدث في مواقف تجريبية محدودة.
- ٢ - تبدأ هذه الدراسات اهتمامها بالبيئة الطبيعية الفيزيائية، سواء كانت طبيعية أو من خلق الإنسان، وما تتركه هذه البيئة من آثار على أنماط وأساليب التفاعل الاجتماعي وبهذا تكون البيئة بمثابة المتغير المستقل في دراسات هذا الفرع.

١) $B = f (P \times E)$.

٢) Environmental psychology.

- ٣ - ينظر علم النفس البيئي للعلاقة بين الشخص - البيئة على أنها علاقة ذات نسق متشاك ومتلاحم. بعبارة أخرى فإن السلوك الفردي يتعدل ويتغير بمقدار وشكل الاستجابات التي تبديها البيئة رداً على هذا السلوك، أي العائد البيئي لسلوك الفرد.
 - ٤ - يعالج علم النفس البيئي مسألة إدراك الفرد لبيئته على أنه أمر فريد وحاسم وذو وزن كبير في التنبؤ بمقدار التأثير الذي ستركه البيئة على هذا الفرد.
 - ٥ - يعتمد علماء النفس البيئي عند صياغة قوانينهم ونظرياتهم على الملاحظات ونتائج بحوث الدراسات الأثروبولوجية، وعلم النفس الاجتماعي، والتخطيط والهندسة البشرية. وبهذا المعنى يتبنى علماء النفس البيئي منهجاً متعدد الاتساق والفروع.
 - ٦ - اهتمامهم الرئيس بالفائدة التطبيقية للعلم وليس للعلم من أجل العلم. فعندما يدرس عالم النفس البيئي - مثلاً - آثار التزاحم أو التلوث البيئي، يكون الهدف هو المساعدة على تخطيط أفضل للإسكان، أو ضبط التلوث بطريقة تضمن التغلب على الآثار السلبية لهذه الجوانب. بعبارة أخرى فهدف الفرع هو حياة إنسانية أفضل، وليس تراكم البحث والنظريات من أجل البحث وحده.
- بقى الآن أن نعرض لنماذج من دراسات علم النفس البيئي محاولين من خلالها التعرض لبعض نتائجها (مرجع ١٠٥، ٢٥٨).

(ب) الآثار النفسية للمكان

طبيعي أن يولى علماء النفس البيئي الجزء الأكبر ممن اهتمامهم العلمي للجانب الرئيسي من البيئة، وهو المكان الذي نعيش فيه ونتصرف ونستجيب لمختلف نواحي التنبيه والنشاط. والملاحظة البسيطة تدلنا على أن سلوك الفرد يختلف باختلاف المكان المحيط به. فالفرد - نفس الفرد - في المدينة قد تختلف استجاباته مما لو كان في قرية، أو في منطقة جبلية. وسيختلف في سماته لو كان يعيش في مكان معزول أو منزل خاص، عما لو كان يعيش في عمارة أهلة بالسكان أو في منطقة مزدحمة. هذه وقائع تثبتها الملاحظة العابرة، على أن السؤال الرئيسي هو ماهي بالضبط الآثار السلوكية الفردية

والاجتماعية التي تتركها الحياة في مكان دون آخر؟. على أن من الضرورة أن نعرض لبعض المفاهيم المرتبطة باستخدام المكان من قبل الأفراد كمفاهيم: الخصوصية أو السرية، ثم المكان الشخصي، ثم المكان الإقليمي.

المكان الخصوصي^(*): شئ للنفس:

كم من مرة يصيبنا الانزعاج عندما نحس أن خصوصيتنا قد جرحت، أو أن أحداثا يتصنت على محاوراة شخصية، أو يفتح خطابا خاصا، أو يفشى سرا، فحاجة الإنسان لأن يبقى على جزء من حياته الخاصة بعيدا عن أذان، أو عيون الآخرين إحتياج بشري يحاول بقدر الإمكان أن يحتفظ به دون تدخل من الآخرين والحاجة للخصوصية، أو الإبقاء على شئ للنفس لا تعنى العزلة المكانية فقد تكون خصوصيتك محدودة وناقصة في منزلك أكثر مما لو كنت في مكان مزدحم أو حافلة عامة.



(شكل ٥٠) العزلة والانعزال

^(*) Private Space.

والخصوصية أربع حالات يفصلها " وستن Westin (عن: ٢٥٨) على النحو الآتي:

- ١ - الوحدة أو الانفرد في مكان ما بعيداً عن أنظار الآخرين: وأنت تبحث عن هذه الحالة عندما تتجه لسريرك أو حجرتك لتقوم بعمل شخصي كالدراسة، أو الكتابة، أو الاستلقاء الحر. هنا قد تسمع الآخرين يتحدثون في الشارع، أو أفراد الأسرة يتكلمون خارج الحجرة لكن دون تدخل منهم فيما نفعله في هذا المكان.
 - ٢ - المكان العائلي وهو يتعلق بخصوصية اثنين أو أكثر يتقاسمون العيش في مكان ما، كالمنزل، أو السيارة، أو القارب الشخصي. ومثل هذا الحال من الخصوصية يضم أيضاً مقعداً مشتركاً في حديقة أو مكان عام يجلس عليه صديقان أو قريبان يتناقشان في أمور شخصية.
 - ٣ - المجهولية وهي حالة من الخصوصية يرمى لها الفرد وهو في مكان عام أو حافلة مثلاً. فالفرد قد يشعر بالراحة أو الهدوء إذا كان مجهولاً في بعض الأماكن العامة كالمكتبة، أو السينما، أو الشارع أو في مقهى. لهذا نجد أن كبار الفنانين، أو الساسة المشاهير يغيرون من ملابسهم أو أزيائهم حتى لا يعرفهم العامة في الأماكن العامة.
- ويعتقد " وستن " أن هناك أسباب متعددة تدفع بالآخرين للبحث عن الخصوصية وتأكيدا منها إرضاء الشعور بالفردية وبالاستقلال الشخصي، وحرية الاختيار. ومنها التحرر الانفعالي والتخلص من الإحباطات والضغط النفسية خاصة إذا كان مصدرها العيش مع الآخرين. وربما لهذا السبب كانت دور الاستشفاء ومصحات الأمراض النفسية تبنى في أماكن نائية بعيدة عن الازدحام حتى تكون ملجأ للعقول والنفوس المشحونة بالانفعالات والاضطرابات الانفعالية.

ويحتاج بعض الناس لتلك الخصوصية بسبب ما تمنحها لهم من فرص لتقييم النفس. هكذا يستخدمها ولا يزال المتصوفة ورجال السياسة والإدارة عند اتخاذ قرارات حاسمة يحتاجون قبلها للعزلة، وفحص المعطيات المتجمعة قبل اتخاذ تلك القرارات. وتوضح البحوث أن الأشخاص الذين يملكهم القلق - دون معرفة

مصادره - يفضلون البعد أكثر من الاختلاط بالآخرين، أما الأشخاص الذين يتمتعون بالقلق لأسباب محددة فهم يفضلون الاختلاط أكثر من الأفراد بالذات (مرجع ١٢). وتبين دراسة أخرى أجريت في أحد سجون الولايات المتحدة الأمريكية (٤٣) أن المساجين يخرقون القواعد ونظام السجن عمداً لكي يوضعوا في حبس انفرادي. وقد قرر بعض هؤلاء المساجين أنهم يتحدون نظام السجن عن عمد حتى تتاح لهم ساعتان من السلام والخصوصية بدلاً من الرقابة المستمرة التي يقوم بها جند الحراسة لكل حركة أو كلمة تبدر منهم.



(شكل ٥١)

يمكن للإنسان أن يعزل نفسه عن الآخرين حتى وهو في أكثر الأماكن زحاما وامتلاء بالناس. ومن خلال الإنعزال يعطي الإنسان نفسه فرصة للتأمل والخصوصية والحرية. ولكي نعرف ما إذا كان الشخص معزولاً أو منعزلاً فلا بد لنا من سؤاله شخصياً عن ذلك، وأن لا نكتفى بمجرد ملاحظة أنه محاط بالآخرين. أو أنه يعمل بمفرده في حجرة موصدة.

ويختلف الإنعزال أو الخصوصية عن العزلة. فالإنعزال محاولة للإفراد فترة محدودة من الزمن لتحقيق هدف معين انفعالي، أو عقلي، أما العزلة فهي على العكس تشير إلى الإحساس بأن انفراد الشخص في مكان محدد

مفروض عليه " دون سبب واضح " أو بسبب إحساسه بالنقص والعجز عن الاختلاط والالتقاء بالآخرين (انظر إطار شارح رقم ١٦).

الانعزال والعزلة

من الضروري لفهم الفرق بين الوحدة والعزلة أن نعرف حكم الفرد عليها فيما إذا كانت بإختياره أو مفروضه عليه. في دراسة " زيماردو " للسجون الأمريكية يوضح له أحد المسجونين هذا الفرق بين الوحدة والعزلة، وحاجة الإنسان للخصوصية: يقول المسجون:

" لقد فصلوني عن أسرتي، وحرمني حتى من لمس طفلي الصغير جردوني من كل حاجياتي الصغيرة، وحجبوا عني الشمس والقمر والنجوم.. تركوني دون شئ وأبدلوا الزهور، والشجر الأخضر، والدفاء، والنعومة بالصلب والبوابات الحديدية "

وبالرغم من الاكتئاب الذي يملكني والرغبة في الانهيار فإن اكتسافي لنفسي وأفكاري يمنحني البهجة. وإلى أن يجدوا أسلوباً يحرمني به من نعيم أفكاري الخاصة، فإنني حر. إن الإنسان يستطيع أن يعيش دون حرية في الحركة، لكنه لا يعيش دون حرية عقلية. والمعرفة حرية وبها يجد الإنسان مصدر أمله في هذا المكان البائس وأكثر الأماكن يؤساً " (انظر مرجع ٢٥٨، ٢٦١).

وقد يبدو الأفراد - بنظرة سطحية - على أنه شكل من أشكال الإسحاب الاجتماعي. وفي الحقيقة أنه عكس ذلك. فكلما أتيح للفرد الانعزال والإنفراد.. كلما ازدادت فرصته في التفاعل الاجتماعي. وهذا ما تثبته إحدى الدراسات (انظر ١٤٣، ١٠٦). التي بينت أن مجموعة من المرضى العقلين في إحدى المستشفيات يزداد تفاعلهم الاجتماعي بالآخرين في العنابر المكونة من حجرات صغيرة خاصة، أكثر مما لو كانوا في عنابر ذات حجرات كبيرة الحجم وغير خاصة. فالمرضى في الحجرات الكبيرة، كانوا يميلون للوحدة بالرغم من وجود المرضى الآخرين من حولهم.

ومن المؤسف أن كثيراً من الأسر العربية تفضل العيش في أماكن واحدة دون أن تسمح لأفرادها بقدر من الحرية أو الخصوصية إطلاقاً من بعض الأفكار

الخاطئة عن التماسك العائلي والتوافق مع الأسرة. ومن المؤكد - وإن كنا نفتقر إلى الدليل التجريبي - أن هذا التضييق الحاد من السماح بالخصوصية لأفراد الأسرة تعقبه مشكلات وشكاوى نفسية لا محل للخصوص فيها في هذا الإطار.

المكان الشخصي- الحدود بيننا وبين الآخرين:

إلى أي مدى تكون المسافة المكانية بينك وبين صديق عزيز وأنتما تتبادلان الكلام؟ وهل هي نفس المسافة التي تكون بينك وبين أستاذك؟ أو بينك وبين شخص غريب؟ أو بينك وبين فرد من الجنس الآخر؟

إذا لاحظت ذلك جيداً ستجد أن المسافة التي تفصلك عن الآخرين ستختلف باختلاف مركز كل منهم، وباختلاف مشاعرك نحوهم، أو عمق علاقاتك بهم. كذلك ستجد أنها تختلف باختلاف الإطار الحضاري. فالناس في البلاد الأنجلو - أمريكية غالباً ما يحافظون على مسافة أكبر من الشرقيين. وإذا لاحظتهم في شوارع " نيويورك " أو " لندن " المزدحمة فستجد أنهم يحاولون تحاشي الإرتطام بالآخرين، أو الاحتكاك المتعمد، بعكس ما ترى في مدينة " القاهرة " ... مثلاً. ومن رأى أحد علماء الأنثروبولوجي (١٢٣)، أن لكل شخص حدود مكانية غير منظورة يحاول أن يفرض احترامها على الآخرين، وقد يثور أو يغضب إذا ما أحس بأن الآخرين يتجاوزون هذه الحدود. هذا ما يحدث مثلاً عندما يشخص أحد الأشخاص الغرباء ببصره في داخل سيارتك يرمقك بنظرات طويلة. ومن المعتقد أن إحترامنا لحدود الآخرين وعدم خرق حدودهم المكانية أو التطفل عليها هو نوع من الإتفاق الضمني على الإحترام المتبادل للحدود الشخصية لكل طرف.





(شكل ٥٢)
المسافة المكانية وعلاقتها بالسلوك الإنساني

والناس فيما يرى " هول " (مرجع ١٢٣) يستخدمون المسافة المكانية بأربع طرق عند إحتكاكهم بالآخرين: المسافة الوثيقة والتي قد تتضمن اللمس البدني والإحتكاك، وهي في الغالب تكون علامة على وجود علاقة حميمة بين شخصين ومن أمثلة هذا النوع وضع الذراعين حول كتف الآخر، أو تشابك الذراعين، أو الرقص... الخ. وتزداد المسافة الوثيقة في حالات الحب كما هو الحال بين المتزوجين.

على أنه ليس بالضرورة أن تكون المسافة الوثيقة علامة على وجود علاقة وثيقة. فالإقتراب من فرد غريب من الجنس الآخر مثلاً ومحاولة لمسة أو الإحتكاك به في مكان عام قد تثير على العكس الاشمئزاز والنفور وتؤدي إلى نتائج عكسية. ووضع الذراعين على كتف رئيس أو أستاذ لا يثير الارتياح لديهما، بينما على العكس قد تثير الراحة إذا ما كان الرئيس أو الأستاذ هو من يضع يديه على كتف المروءس أو الطالب.

وهناك المسافة الشخصية وهي تتفاوت بين قدمين إلى أربعة في الحضارات الغربية، ومن المرجح أنها أقل من ذلك في الحضارات الشرقية والعربية. والمسافة الشخصية هي فيما أوضحنا من قبل المسافة غير المنظورة التي يفرضها الشخص على الآخرين.

أما الطريقة الثالثة لإستخدام المسافة فهي المسافة الاجتماعية وهي المسافة التي تفصل بيننا وبين الآخرين عند الإندماج في نشاطات اجتماعية مختلفة. ففي المناقشات الاجتماعية يجلس الناس أو يقفون متقاربين بطريقة تمكنهم من الإصاات لما يقوله كل منهم. ومن الطريف أن المسافة في هذه الأحوال تظل فيما تثبت البحوث ثابتة سواء كان المناقشون من الأصدقاء أو الغرباء.

وأخيراً هناك المسافة العامة أو الرسمية كالمسافة بين الطلاب والأستاذ في المحاضرة، أو الخطيب والجمهور، وهي في الغالب تكون مسافة أكبر وترتفع فيها نبرات الصوت عن الحد العادى.

فالمسافة بيننا وبين الآخرين تتأثر فيما يبدو بعوامل متعددة منها: العمر، الجنس، والمركز الاجتماعي، والحضارة والديانة (مرجع ١٢٣).

وتؤكد سلسلة من التجارب مثلاً أننا نسمح للأطفال الاقتراب الوثيق أكثر مما نسمح للبالغين بذلك، وتزداد المسافة تدريجياً كلما نما الطفل. وعلى سبيل المثال طلب أحد المجريين من ثلاثة أطفال أعمارهم خمسة، وثمانية، وعشرة أن يتجولوا - دون أن يلمسوا - بين صفوف من الرجال والنساء في قاعة انتظار إحدى الملاهي، فتبين أن البالغين يتسمون لطفل الخامسة، ويتجاهلون طفل الثامنة، بينما يبتعدون أو يفسحون الطريق لأكثر الأطفال سناً، وتختلف المسافة بين الأشخاص عند تبادل حديث معين من حضارة إلى حضارة. فالمسافة في البلاد العربية تكون قصيرة لدرجة التلامس والإحساس برائحة الفم والتنفس وبينما يكون ذلك مقبولاً في العالم العربي، فإن تقبل الأمريكيين لذلك أقل. ولهذا تكون المسافة أبعد. ويكون تبادل النظرات عند الحوار هو الأكثر قبولاً. ولا شك أن الأمريكي الزائر للبلاد العربية والذي لا يفهم كيفية معالجة العربي للمكان قد يقع في أخطاء توافقية متعددة بسبب سوء الفهم المتبادل وينطبق ذلك أيضاً على العربي المسافر لبلد غربية، فقد يساء فهمه نتيجة لعدم محافظته على مسافة معقولة عند تبادل الحوار (أنظر: ١٠٨، ١٨٥، ٢٥٩).

(شكل ٥٣)
مسافات اجتماعية ودلالاتها النفسية

تزداد الحاجة للآخرين واللمس والتعانق في حالات القلق والاكتئاب خاصة عندما يكون المصدر معروفاً كالرسوب في إمتحان، أو بعد وفاة عزيز، أو إثر كارثة أو نكبة.



المسافة الوثيقة القائمة على التلامس تكون علامة على الحب والمودة ووجود علاقة حميمة بين الشخصين " كما في حالة التعبير عن الأبوة أو الصداقة ".



المسافة الشخصية تكون كما في تبادل الحوار عندما يقف الناس متقاربين بطريقة تمكنهم من الإنصاف لما يقوله الآخرون وتكون غالباً ثابتة سواء كانت بين الأصدقاء أو الغرباء.





مسافة وثيقة ربما تكون علامة على المودة، والصداقة، والظهور بمظهر الود. لكل شخص حدود مكانية ويكون خرق هذه الحدود علامة على الإتهان، وخرقاً للاتفاق الضمني بين الناس من حيث الاحترام المتبادل للحدود المكانية الشخصية.

فالعربي قد يدرك الغربي على أنه متعجرف أو بارد في الوقت الذي يحاول الغربي أن يكون فيه مهذباً. وكذلك قد يدرك الغربي العربي على أنه عدواني وقليل الذوق. بينما كل ما يريده العربي هو أن يعبر عن عمق تقبله أو وده. ولا شك أن هذه الأخطاء التي تقود لأنواع مختلفة من سوء التوافق عند التفاعل بين أفراد أي من الشعبين إنما هي نتاج لعدم فهم المسافات وأنماط الإحتكاكات والتفاعل في كل حضارة.

ومن المتوقع أن استجابات الناس للازدحام تتنوع وتأخذ أشكالاً متعددة منها: التوتر العضوي (الفيسيولوجي) حيث ترتفع ضربات القلب وتزداد، وتنشط الغدد العرقية، ويزيد إفراز الأدرينالين في الدم وتتوتر عضلات الجسم. ويحدث هذا حتى إذا كان موقف الازدحام مرغوباً أو غير دائم أمام الجمعيات التموينية، و شبابيك التذاكر في دور السينما والمسرح. وقد يستجيب الناس للازدحام بالهروب من المكان إذا كان بمقدورهم ذلك. أو بالعدوان والإحباط كما يحدث في الصفوف الطويلة، خاصة إذا تعذر على الإنسان الهروب. وقد تكون الاستجابة بالتكيف للموقف ومحاولة مواجهة الإحباط الذي يثيره الازدحام بإظهار التأدب واللياقة واحترام الآخرين (انظر: ١٠٨، ١٨٥، ٢٥٩).

(جـ) نسبة الإستجابة للازدحام والتكدس

وإختيار أي إستجابة من هذه الإستجابيات يعتمد على إدراكك الشخصي للموقف. ويضع "فريدمان" (انظر: ١٠٦ ، ١٢٣) ثلاثة عوامل تؤثر في هذا الإدراك:

(١) نوع الأشخاص المزدحمين من حولك. فنحن نقبل الازدحام إذا كان الأشخاص من الأصدقاء في حفل أو مكان عام.

(٢) طبيعة النشاط السائد في موقف الازدحام. فنحن نشعر بالضيق إذا كان الازدحام يؤثر في راحتنا الشخصية كالإزدحام أمام شباك البنك أو السينما، على أننا قد نقبل الزحام إذا لم يؤثر في راحتنا الشخصية فمشاهدتنا لفيلم سينمائي في صالة محتشدة بالجمهور قد لاثير الضيق طالما أن لنا مقعداً ملائماً.

(٣) الخبرة السابقة ومدى تقبلك النفسي للزحام. فبالرغم من أنك قد لاتستمع بركوب قطار أو أتوبيس مزدحم، فإنك قد تعلم نفسك تجاهل الضيق وتحمل الموقف.

فالإزدحام إذن مسألة نسبية، وقد تكون صالة العرض السينمائي مملوءة على آخرها غير أنها لاتبدو مزدحمة لأن وجود الآخرين بها لا يؤثر أو يتدخل في مشاهدتي للشاشة على أن وجود شخص ثالث في حجرة قد يشعرني بالزحام إذا ما كنت أود الانفراد بشخص آخر مهما اختلف حجم الحجرة.

لهذا، فإن الآثار النفسية للكثافة البشرية قد تختلف. فهي لا تكون سلبية أو مرضية بالضرورة. بل أن هناك بعض المواقف التي تتطلب الازدحام ويكون الازدحام فيها من الأشياء الباعثة على الرضا والسرور كمشاهدة مباراة كرة القدم، والمهرجانات الشعبية والأعياد. كما تختلف الإستجابة للزحام باختلاف الأفراد. ففي دراسة لفريدمان (انظر مرجع ١٦٠) تبين له وجود فروق جنسية في الإستجابة للزحام. فالرجل يستجيب للزحام بالعدوان والمنافسة، بينما تتقبل النساء الزحام برضا ويزداد ميلهن للتعاون تحت هذه الظروف. ومن الشيق أن دراسة فريدمان تبين أن وجود المرأة يقلل من الآثار السلبية للزحام عند الرجل، فتقل

الميل العدوانية، ويقل الميل للتنافس. مما يدل على أن نتائج نفس العامل تختلف باختلاف شبكة العلاقات المرتبطة به عند دراسة فاعليته في سلوك ما.

(د) الحياة في المدينة - الآثار النفسية

تخيل أنك في مدينة ضخمة وتقف على محطة المترو منتظراً قدوم المترو أو الأتوبيس لينقلك إلى مكان ما، وفجأة وعلى مقربة منك يسقط على الأرض رجل غير معروف لك من قبل وبعاكين وتحيط برجليه ضمادة من الجبس.

هل تهرع لمساعدته ؟ للإجابة على هذا السؤال قام باحثان نفسيان (انظر المرجع ١٦٠) بتنفيذ تجربة واقعية كان الهدف منها هو التحقق من كيفية استجابة الناس للغرباء في مواقف الشدة. ولكي يتحققا من ذلك فعلاً تماماً ماقد سبق لنا توا ذكره: إذ قاما بتدريب شخص على تمثيل دور رجل عاجز بعاكين، وطلبا منه أن يقع على الأرض لستين مرة في أماكن متفرقة في إحدى محطات المترو الأرضي في نيويورك.

وقد كانت النتيجة تدعو للتفاؤل بالنفس البشرية، لقد هرع الناس لنجدة هذا الشخص حوالي ٥٠ مرة من المرات التي سقط فيها الشخص على الأرض أي أن الشدة تقابل بالنجدة بنسبة ٨٣% في مثل هذه المواقف.

لكن التجربة لم تنته عند هذا الحد، لقد أراد الباحثان أن يعرفا ما إذا كان الميل للنجدة أو الإغاثة أمر تحكمه ظروف المكان المحيط. ولهذا تكرر نفس الإجراء في مطار جوى في إحدى غرف الإنتظار. فأنخفضت نسبة الإغاثة، إذ لم يتقدم الناس لمساعدة الرجل الساقط إلا ٢٥ مرة. أي أن نسبة الإغاثة والمساعدة في المطار بلغت ٤١% فقط.

فكر معي قليلاً في أسباب تراها مقتنعة تفسر لنا هذا الاختلاف في إنقاذ المنهوف من موقف إلى آخر ؟.

أ يكون الفرق في نوع الناس في المطارات أو الأتوبيسات ؟ الناس الذين يركبون الأتوبيسات مثلاً من بيئات فقيرة مطحونة ولهذا فهم يعرفون معنى الألم والمعاناة وبالتالي يقدرّون معنى المساعدة والإغاثة حتى ولو كانت مع غريب ؟.

هذا ما اعتقده الباحثان في البداية لهذا قاما باستجواب الأشخاص الذين هرعوا لإغاثة العاجز لكي يتحققا من الأسباب التي دفعتهم لذلك. فتيبن أن الفروق ترجع إلى الألفة بالمكان. الناس الذين يأخذون المترو الأرضي يأخذونه باستمرار، ويشعرون بالأطمئنان في الموقف حتى ولو كان المكان مزدحماً وقذراً، وصاخباً. أما الناس في المطارات فهم على العكس في موقف جديد غير مألوف مشغولون أساساً بالبحث عن سلامتهم وجداول الوصول والرحيل وتسليم أشياء وتستلم أشياء أخرى.

ترى هل يمكن تفسير الآثار السلوكية للحياة في المدينة بنفس التفسير؟ ولكن ما هي الآثار السلوكية للحياة في المدينة أولاً؟.

لقد عرضنا للآثار النفسية للازدحام والاحتفاظ، فإلى أي مدى تنطبق هذه النتائج على حياة المدينة؟ بعبارة أخرى ما مقدار الاضطرابات النفسية، والجريمة والاغتراب التي تظهر مرتبطة بحياة المدينة؟.

إلى الإجابة على مثل هذه الأسئلة اتجهت جهود علماء النفس البيئي في دراسات مسحية وتجريبية متنوعة. منها مثلاً دراسة عالم الاجتماع " شور " (انظر المرجع ٢١٤) الذي درس الأماكن الشعبية المزدحمة وعلاقاتها بعدد من الأمراض النفسية والجسمية والاجتماعية. فتيبن له وجود ارتباطات قوية بين المعيشة في الأماكن الشعبية المزدحمة، وانتشار الأمراض الجسمية، والإحباط الجنسي، والشعور بالسخط، والعداوة، والشعور بعسر الحياة. ومن رأى " شور " أن المعيشة في الأماكن المكدسة بما تنطوي عليه من افتقار لوسائل الرعاية الصحية العامة والخصوصية تساهم في زيادة الإحساس بالإرهاق، والاستثارة، والاغتراب.

على أن آثار الحياة في المدينة تتعدى ظاهرة الازدحام والتكدس. والمدن الكبيرة والعواصم الضخمة غالباً ما تجتذب الناس إليها بسبب ما تتيح لهم من ظروف للتطور الثقافي والاقتصادي - والعلمي. فبالنسبة للبعض نجد أن النشاط والحركة والفعل هو ما يرتبط بالمدينة.

ومع النشاط وظروف التطور الاقتصادي والثقافي تزداد نسبة الغريب وبالتالي يزداد إيقاع الحياة أكثر وأكثر، وتصبح توقعاتنا أقل ضبطاً وتزداد المنافسة والعداوة، واللاكتراث. وفي مثل هذا المناخ:

- ١ - يزداد التزاحم ومعه تحدث النتائج التي عرضنا لها.
- ٢ - تأخذ العلاقات طابعاً غير شخصي، ولهذا يزداد الاغتراب والإحباط.
- ٣ - تقل الألفة ببعض الأماكن، ولهذا يتجنب الناس الدخول في علاقات صداقة دافئة، أو علاقات متعاونة مع الآخرين (انظر إطار شارح ١٨ : أصدقاء المدن وأصدقاء الأرياف).
- ٤ - وبالرغم من أن المدينة ممتلئة بالبشر (أو بسبب هذا العامل) يشعر الفرد بأنه مجهول من الآخرين، ولهذا فمن السهل أن يتملكه الإحساس " لا أحد يعرفني، ولا أحد يهتم، فلماذا اهتم ؟ " .

ويؤدي شعور الشخص بأنه مجهول من الآخرين إما إلى الرغبة في أن يعرف نفسه للآخرين من خلال فعل طيب، أو أن يندمج في أفعال ممنوعة ومحرمة وهو واثق بأنه لا رقيب اجتماعي عليه هناك. ويعتقد الباحثون أن ظواهر تخريب الممتلكات العامة أثر الحرائق أو انقطاع الكهرباء لفترات طويلة في المدن الكبيرة هو من أثر إحساس الفرد بأنه مجهول ولن يتعرف عليه أحد (انظر إطار شارح رقم ١٧) تخريب الممتلكات العامة كظاهرة مرتبطة بالحياة في المدينة.

ضبط مشكلات البيئة والعلاج.. أهما ممكنان ؟

عيب على علم النفس دأماً أنه علم لا يكثرث بالمجتمع. كل همه هو تجميع الحقائق وتكديس الأرقام، ومتابعة سلوك حيوان في متاهة، أو صندوق. هكذا - على الأقل - يفهم بعض الناس علم النفس. أما بين علماء النفس أنفسهم فالقضية تختلف إلى حد ما. صحيح أن هناك فريق من علماء السلوك يرون دورهم قاصراً على وضع النظريات وجمع الحقائق (ومع ذلك فإن ما تراكم لعلم النفس في هذا الاتجاه كبير وضخم ومفيد)، إلا أن هناك فريق آخر - بدأت ملامحه تتكون، في العشرين سنة الأخيرة - وهو يرى أن دور علم النفس لا يقتصر على تكوين النظريات مهما جلت فائدتها. بل أن عالم النفس مسؤول أيضاً عن تطبيق نظرياته والرقابة عليها، وهو فريق يؤمن بالإيجابية في التطبيق والشجاعة في الخروج إلى حيث المشكلات الفعلية في الواقع.

إطار شارح ١٧

تخريب الممتلكات العامة كظاهرة
مرتبطة بالحياة في المدينة

قد تدفع الحياة مع غرباء لا تربطنا بهم صلات انفعالية قوية كما يحدث في المدن الكبرى إلى إحساس بالاغتراب وعدم الاكتراث. فالتوتر الناتج عن الاضطراب للتعامل مع الناس والدخول معهم في علاقات غير مستحبة، تدفع بالشخص إلى خلق مسافة نفسية بينه وبين الآخرين (وهذا هو الاغتراب). على أن تخريب الممتلكات العامة والعنف هما أيضاً من الآثار الناتجة من التعامل مع جماهير متنوعة. ومتغيرة يشعر الإنسان بينهم أنه مجهول، وأن ما كان يستحيل عليه فعله في موقف آخر يمكنه الآن فعله دون رقيب، وظاهرة تخريب الممتلكات العامة ذات دوافع متعددة منها: التخريب بقصد الملكية - كتحطيم نوافذ سيارة بهدف سرقة حافظة نقود أو آلة تسجيل، التخريب بقصد تكتيكي كمحاولة لجذب الانتباه لقضية خاصة، وذلك كما حدث في تمرد المساجين بجاكسون - ميشيغان أثر معاملة الحراس السيئة، أو التمرد الشعبي بمصر أثر غلاء الأسعار سنة ١٩٧٦. التخريب بقصد سياسي عقائدي، كما حدث في الشعب الإيراني أثناء حكم الشاه. التخريب بقصد الانتقام، وهو عبارة عن تخريب شئ محدد بهدف الانتقام من صاحب هذا الشئ كتسميم الماشية، أو تحطيم سيارة لشخص أثر مشاجرة. ثم هناك التخريب بقصد اللعب والذي ينتج عنه تخريب ملكية شخص معين في إطار من اللعب كاللتفافس على تحطيم أعلى نافذة، أو التصويب على المصابيح الكهربائية العامة أو التفريغ الهوائي لإطار سيارة بمسمار.... الخ. فضلاً عن هذا، فقد كان من المعتقد بناءً على بعض النظريات النفسية السابقة أن القيام بعمل تخريبي يرجع بكامله لخصائص شخصية في المخرب كميله للتخريب والعُدوان والتهجم والانحراف. وقد دحض علماء النفس البيئي هذا الرأي، وبيّنوا أنه قاصر فالتخريب قد يتم بسبب خصائص موجودة في موضوع التخريب ذاته وطريقة إظهاره للأشخاص. ولهذا فقد تبين أن التخريب يقع بغض النظر عن الميول العدوانية للأفراد على الأشياء الآتية ك السيارة المفتوحة النوافذ، الحوائط المدهونة بمواد تبرز ما يكتب عليها بالطباشير، المقاعد الخشبية التي يسهل حفرها، المراحيض العامة التي تخلو من وسائل النظافة، مصابيح الإضاءة القابلة للكسر أو غير محمية، الشجرة المائلة، الباب ذو الأكره القابلة للسقوط، المقاعد الجلدية المتقوية، الأماكن العامة التي تخلو من طفايات السجائر..... الخ.

ويزداد يوماً بعد يوم إحساس علماء النفس بأن المعلومات التي وصل لها علمهم طوال هذه السنين، وبأن مناهجهم العلمية لمعرفة قوانين السلوك البشري كلاهما أمران قيمان وجديران بالاعتبار. لقد أصبح لعلم النفس على الأقل شئ يقدمه بالنسبة لكثير من المشكلات العامة والخاصة. شئ مافى هذا الإيمان بين علماء النفس في الوقت الراهن جعلهم يعيدون توجيه دفة بحوثهم وجهودهم بحيث تنصب على التطبيق. ولهذا فما كان من قبل من شأن رجل السياسة أو

مهندس التخطيط أو المهندس الزراعي أو المعماري وحده أصبح اليوم يضم عالم النفس والسلوك. لماذا؟ إن الأمر فيما يراه عالم النفس بسيط: إن قدرتنا على تغيير البيئة المادية وبناء السدود، والمناطق السكنية الضخمة، والتكنولوجيا الهائلة لا يجب أن ينسبنا النتائج السلبية التي يمكن أن تتراكم بفعل هذا التقدم... فمع التقدم التكنولوجي يأتي التلوث الجوي، ومع الضخامة في بناء المدن والمساكن تأتي مشكلات الاغتراب والجريمة ومع بناء المصانع الضخمة تأتي مشكلات الإحباط والتوتر. فهل ننتظر حتى تحل هذه المشاكل نفسها بنفسها، أو تستعد بجيش من المعالجين النفسيين مع كل مشروع ضخم ؟

الحقيقة أنه من الممكن ضبط التغير الاجتماعي والتكنولوجي بحيث تقلل من النتائج السلبية على الناس. ويمكننا كمجتمع - والعالم جزء من هذا المجتمع - أن نبادر ففتوى مسئولياتنا لتغيير النظم والظروف التي تضع البشر في مواقف اختيارات مهوزة وسلبية. يمكننا أن نبني بيئة قادرة على الاحتضان والاستجابة للاحتياجات الإنسانية وتغيير أساليب الحياة نحو الأفضل.

وإذا كان يفوق طموحنا أن نخوض في مقامنا هذا في تفاصيل ما يمكن أن تقدمه بحوث علم النفس الحديث من اقتراحات لتحسين مستوى الحياة، وضبط مشكلات البيئة، والتغير الاجتماعي والاقتصادي، فإنه يهمننا على وجه اليقين أن نؤكد أنه تراكم لعالم النفس اليوم تراث يمكنه من أن يحتل موقعه جنباً إلى جنب مع خبراء التخطيط والسياسة والطب والقانون والهندسة المدنية والمعمارية وغيرهم في إعطاء إجابات واستبصارات جيدة في التخطيط لمستقبل أفضل. لقد جاء الوقت - في يقيننا- لكي نصر على أن يكون للخبير النفسي رأى في مشكلات التلوث، والاحتفاظ السكاني، والنظافة وتجميل البيئة، وتخطيطها بحيث توظف توظيفاً إيجابياً لخدمة الإنسان من حيث بنائه النفسي والصحي، وعلاقاته بالآخرين، وفعاليته.

صحيح أن نتائج علم النفس في هذا الميدان لا تزال في بكورها، غير أنه من المؤكد أن التطور الذي نشاهده في هذا العلم اليوم يختلف عما كان يتخيله " فوننت" في معمله بمدينة لايبزج منذ مائة سنة أو يزيد. أن العلم الذي نشهده اليوم علم تنسجم فيه خصال جيدة تأتي من البحث العلمي الذي يوجهه الاهتمام بالقضايا الإنسانية و الرغبة في فهم الذات والتقبل للنفس والآخرين.

إطار شارح ١٨

أصدقاء المدن وأصدقاء الأرياف

هل من الصعب حقيقة تكوين الأصدقاء في المدن المزدحمة عنه في المناطق الريفية غير المأهولة ؟ قد تكون الإجابة لأول وهلة بالإيجاب خاصة لشخص ينتقل من بيئة ريفية إلى مدينة كبيرة - ولهذا أراد أحد علماء النفس البيئي التحقق من ذلك تجريبياً فقام بتوجيه أسئلة لمجموعتين من الطلاب أحدهما في جامعة خاصة بمدينة كبرى، والمجموعة الأخرى في جامعة تقع في منطقة ريفية لا يزيد سكانها عن ٣١٠٠٠ نسمة. وقد تساوت المجموعتان في عدد من الخصائص مثل الجنس، والعمر، وخبرات التعرض للحياة في المدينة أو الريف من قبل. فضلاً عن ميدان الدراسة. وتم لقاء المجموعتين في البداية كل فرد على حدة خلال الشهرين الأولين من الالتحاق بالجامعة. وقد وجهت مجموعة من الأسئلة لكل واحد منهم على انفراد لمعرفة عدد الأصدقاء لكل فرد ففتبين أن للطلاب القادمين من المناطق الريفية عدد أكبر من الأصدقاء يزيد بمقدار الضعف بالمقارنة بطلاب المدينة.

لكن الصورة اختلفت قليلاً بعد أن وجه الباحث نفس السؤال مع عدد آخر من الأسئلة لنفس المجموعة بعد سبعة شهور من الإقامة في الجامعة إذ ارتفع أصدقاء طلاب المدينة مما أدى إلى اختفاء الفروق بين الجماعتين سواء من حيث عدد الأصدقاء أو عدد مرات الاحتكاك (أي اللقاء المنظم) بالأصدقاء.

على أن من الجوانب الإيجابية للحياة في المدينة كما كشفت عنها إجابات الطلاب في الجامعة الحضرية أنهم قرروا أنهم اكتسبوا خبرات أوسع نتيجة لتعرضهم، وإحتكاكهم بأنماط بشرية متنوعة ومختلفة. فضلاً عن هذا فقد تبين أنه بالرغم من أن عدد مرات اللقاء بالأصدقاء لم تختلف في المجموعتين، إلا أن الطلاب في الجامعة الموجودة بالمدينة قرروا أن لقاءاتهم بهؤلاء الأصدقاء تتم في ظروف أعمق أى من خلال تبادل الزيارات والحفلات في المنازل. وهو ما لم يظهر بين الطلاب في الجامعة الريفية. مما يشير إلى أن تكوين الأصدقاء في المدينة يتم بصورة أبطأ ولكن الصداقة غالباً ما تكون أعمق وأكثر إشباعاً عاطفياً من الصداقات الجديدة في المناطق الريفية.

ويبدو أن الأصدقاء في المدينة يقومون بتعويض الشخص عما يعانيه من العلاقات الاجتماعية غير الدافئة التي نواجهها عادة في المدن الكبرى (انظر المرجع المرجع (١٠٤).

الخلاصة

يتطور في الوقت الحالي فرع جديد من فروع علم النفس يطلق عليه علم النفس البيئي (أو الأيكولوجي)، يهتم بدراسة السلوك البشري في إطار خارجي بهدف تحديد العوامل الطبيعية أو المكانية المسؤولة على السلوك. ويختلف هذا الفرع عن الفروع الأخرى في مقدار الاهتمام الذي يعطيه للسلوك كما يحدث في مكانه وبينته الطبيعية وليس في المعمل. كما يولى اهتمامه للقائدة التطبيقية للعلم وليس للعلم من أجل العلم.

ومن الموضوعات التي يهتم بها علماء النفس البيئي موضوع المكان الذي نعيش فيه وننتصرف ونستجيب لمختلف نواحي التنبيه والنشاط. ويرتبط بهذا الموضوع المكان الخاص الذي يمثل في الإبقاء على شئ خاص ومن أمثلته الأفراد في حجرة، والمكان الخاص العائلي الذي يتعلق بخصوصية اثنين أو أكثر كالمنزل، والخصوصية القائمة على المجهولية أو الأفراد بالنفس في أكثر الأماكن زحاماً. والبحث عن الخصوصية له أسباب منها إرضاء الشعور بالفردية، والتحرر الانفعالي، وتقييم النفس، ويؤدي فوق هذه الخصوصية إلى آثار نفسية منها الإحباط والغضب والانسحاب الاجتماعي والامتنان.

وهناك أيضاً المكان الشخصي وهو يعبر عن المسافة المكانية التي تكون بيننا وبين الآخرين في مختلف مواقف التفاعل. فهناك المسافة المكانية الوثيقة التي تتضمن الاحتكاك البدني واللامس والعناق وهي قد تكون علامة على وجود علاقة حميمة بين فردين ولو أنها ليست دائماً كذلك. وهناك المسافة الشخصية، والمسافة الاجتماعية في أثناء الحوار وتبادل الأحاديث أو الدخول مع الآخرين في نشاطات اجتماعية مختلفة. والمسافة بيننا وبين الآخرين تتأثر بعوامل متعددة منها العمر والجنس، والمركز الاجتماعي، والحضارة، والديانة.

ومن الموضوعات التي تلقى اهتماماً واضحاً من علماء النفس البيئي موضوع الازدحام في المكان. فاحتفاظ المكان يؤدي حتى بين الحيوانات إلى تدهور في أشكال السلوك السوي، والجريمة، والانحرافات الجنسية، والأمراض النفسية والجسمية والتي من بينها التوتر الشديد. ومع ذلك فإن الاستجابات للازدحام تختلف باختلاف نوع الأشخاص المزدحمين، وباختلاف طبيعة النشاط السائد في موقف الازدحام، وباختلاف الخبرة السابقة ومدى تقبل النفس للازدحام.

كذلك درس علماء النفس تأثير البيئة في المدينة على السلوك وتبين أن هناك أشكال من السلوك تنتشر في المدينة بعضها سى وبعضها جيد. فبالرغم من أن المدينة يزداد فيها التكديس السكاني وما يصحبه من نتائج سلبية كالاغتراب والإحباط، والحوادث والاحتراف والتخريب، فإن حياة المدينة تتيح ظروفًا أكبر للتطور الثقافي والاقتصادي والعلمي وما يصحب ذلك من نشاط وحركة وفعل.

وهكذا استطاع عالم النفس البيئي فيما لا يزيد عن بضعة عقود أن يقدم حلولاً ضخمة لمشكلات كثيرة متعلقة بطبيعة المكان وهندسته. مما جعل دور عالم النفس دوراً يعتد به الآن في أمور الإسكان، والهندسة التكنولوجية البشرية، والوقاية من آثار التلوث البيئي.

الباب الرابع

الأسس المعرفية والتعلم

الفصل السابع: التعلم وأسس اكتساب السلوك.

الفصل الثامن: إدراك العالم.

الفصل التاسع: الذكاء ونسبة الذكاء.

الفصل العاشر: أسرار الذاكرة و مقاومة النسيان

الفصل الحادي العاشر: الإبداع: ثماره واستثماره.

الفصل السابع التعلم وأسس اكتساب السلوك

- (أ) " بافلوف " والتعلم الشرطي
- (١) التعلم من خلال مبدأ التشريط.
 - (٢) عمليات رئيسية في التعلم الشرطي (الاقتران - التعميم - التمييز - كف الاستجابة - سلاسل المنبهات - الانطفاء - التحسن التلقائي).
 - (٣) إطلاقة من المعمل البفلوفي على الواقع الحي:
 - (٤) اكتساب المخاوف - العلاج من المخاوف المرضية - الدعاية السياسية.
- (ب) التعلم من خلال العقابة (التعلم الفعال)
- (١) " سكينر " والتعلم الفعال والبناء العام لتجاربه.
 - (٢) العوامل الفعالة في تعلم السلوك (التدعيم الإيجابي - التدعيم السلبي - العقاب - التدعيم الفعال - التقريب المتتالي - تنظيم البيئة).
 - (٣) من معمل " سكينر " لعالم الإنسان: لمحة على التطبيقات وكوميونة " سكينر " لعالم
 - (٤) التعلم المبرمج - الأمراض النفسية - الإدارة ومنهج اقتصاديات العطاء).
- (ج) التعلم بالقدوة وملاحظة النماذج:
- (١) " باندورا " والتعلم الاجتماعي للعدوان.
 - (٢) شروط نجاح التعلم الاجتماعي.
 - (٣) شروط خاصة بالقدوة: (مكافأة القدوة - دور الانتباه - التوضيح اللفظي للسلوك).
 - (٤) شروط في الشخصية (الدافع - البناء الاعتقادي والأداء الفعلي للسلوك - تنظيم الذات).
- (د) التعلم المعرفي:
- اللغة - الاستبصار - الخريطة المعرفية - كيف يتم التعلم المعرفي؟

الفصل السابع التعلم وأسس اكتساب السلوك

تمهيد

كيف يكتسب السلوك ؟ لإجابة هذا السؤال أقامت النظرية السلوكية لنفسها فلسفة شاملة محورها نظرية التعلم.

ونظرية التعلم ترى أن كثيراً من جوانب السلوك البشري تكتسب بدءاً من تلك النشاطات الحركية التي تتطلبها لعبة معينة إلى تعلم ركوب دراجة، أو قيادة سيارة، أو تعلم اللغة، وحفظ قصيدة من الشعر.. إلى كثير من الجوانب الشخصية المركبة من ذكاء، أو مثل عليا، أو قيم، أو اتجاهات، أو مهارات في التفاعل الاجتماعي.. بعبارة أخرى فكل ما لا يرتبط بمراحل محددة من النضوج العضوي تغلب رؤيته على أنه يخضع للتعلم والاكْتِسَاب.

ولم يكتف أعضاء هذه المدرسة بالدعوة النظرية إلى تغليب لغة التعلم من البيئة، بل أنهم من خلال تمسكهم الشديد بالمنهج العلمي - استطاعوا أن يضعوا إجابات ومبادئ تشرح الكيفية التي يتم بها التعلم.

من هذه المبادئ:

- ١ - التعلم بالتشريط والارتباط الشرطي.
- ٢ - التعلم بالعبرة والتدعيم.
- ٣ - التعلم بالقدوة وملاحظة النماذج.
- ٤ - التعلم بالمعرفة والتأمل والإدراك والرموز.

وكل مبدأ منها يتكامل مع المبادئ الأخرى في تناسق وتناغم، وكان كل منها يمثل طابقاً محكماً في بناء شامخ اسمه السلوكية. وإذا كان كل طابق في البناء يقوم بوظائف مستقلة، ومن ثم يحتاج لإعداد مستقل حتى تكتمل منه الفائدة، فكذلك نجد أن لكل مبدأ من المبادئ الأربعة السابقة شروط ونتائج منفصلة على السلوك فيما سنرى في الصفحات التالية:

(١) "بافلوف" والتطور نحو الاستجابة الشرطية

كانت صدفة من الصدف العلمية السعيدة التي أدت إلى تبلور ونمو في أهم موضوعات علم النفس على الإطلاق، ففي أثناء تجاربه على عمليات الهضم في الكلاب لاحظ العالم الفسيولوجي الروسي الشهير إيفان "بافلوف" I. Pavlov (١٨٤٩ - ١٩٣٦) الذي حصل على جائزة نوبل سنة ١٩٠٤ أن لعباب الكلاب يسيل ليس لأن الطعام يوضع في الفم فقط، بل لعدد من الظواهر الأخرى التي يرتبط ظهورها بتقديم الطعام مثل: سماع خطوات المجرب وهو يعد لتقديم الطعام، ومشاهدة المصباح الكهربائي وهو يضيئ قبل تقديم الطعام، أو سماع صوت الجرس الذي يعلن عن قرب موعد تقديم الطعام. وقد أطلق "بافلوف" على هذه الظاهرة اسم " الإفراز النفسي" (*) (انظر المرجعين: ١٩٠، ١٩١).

وقد ظن "بافلوف" أن مصدر هذه الظاهرة عوامل فسيولوجية لم يستطيع البحث العلمي الكشف عنها. ولهذا فقد أولاها اهتمامه بعد ذلك في سلسلة من التجارب تعتبر من أطول التجارب النفسية التي أجريت في تاريخ البشرية حتى الآن (انظر المرجعين: ١٩٠، ١٩١).

من الغريب أن "بافلوف" الذي أدت اكتشافاته إلى إرساء دعائم علم النفس المعاصر، كان يعتقد أن إقامة علم النفس كعلم مستقل أمر ميؤس منه، وظن في بداية حياته المهنية أن حل مشكلة الاستجابة الشرطية يكمن أساساً في علم وظائف الأعضاء. ومن هنا بدأ تجاربه ليكتشف في الحقيقة العوامل العضوية التي تؤدي بالكلب إلى إفراز اللعاب عند سماع المنبهات المرتبطة بتقديم الطعام أو رؤيتها.

وقد ولد "بافلوف" سنة ١٨٤٩ وتوفي سنة ١٩٣٦. وتلقى تعليمه المبكر في مدرسة لاهوتية على أمل أن يتحول كأبيه إلى " قس ". على أنه عدل عن ذلك بعد أن أطلع على عدد من الكتب في التشريح الفسيولوجي. وقرر أن يتخذ من العلم الطبي مهنته. ولهذا التحق بالرغم من مقاومة الأسرة بجامعة " سان بطرسبرج " وحصل على درجته الجامعية الأولى في وظائف الأعضاء سنة ١٨٧٥ (انظر المرجع: ١٧٩)

ولكى يتابع ميوله في البحث في وظائف الأعضاء التحق بكلية الطب، حيث أظهر قدراً كبيراً من النبوغ مما مكّنه أن تخرجه من كلية الطب من الحصول على منحة للدراسة في ألمانيا. ولم يمضى الكثير على عودته حتى تقلد وظائف علمية

(*) Psychical secretion.

هامة في موطنه بروسيا. فأصبح سنة ١٨٩٠ أستاذاً للعقاقير بأكاديمية الطب بجامعة سان بطرسبرج ورئيساً لقسم وظائف الأعضاء بمعهد الطب التجريبي، حيث بدأ يولى اهتمامه لسلسلة من التجارب لعمليات الهضم مكنته من الحصول على جائزة نوبل سنة ١٩٠٤.

وقد كانت صدفة أنه خلال تجاربه على الغدد اللعابية أكتشف ما أدى به بعد ذلك إلى ما يسمى بالاستجابة الشرطية، فقد لاحظ أن الكلاب يسيل لعابها لا لمسحوق اللحم عندما يوضع في فمها بل لمشهد الضوء، أو خطوات المجرب وهو يقدم لها الطعام.

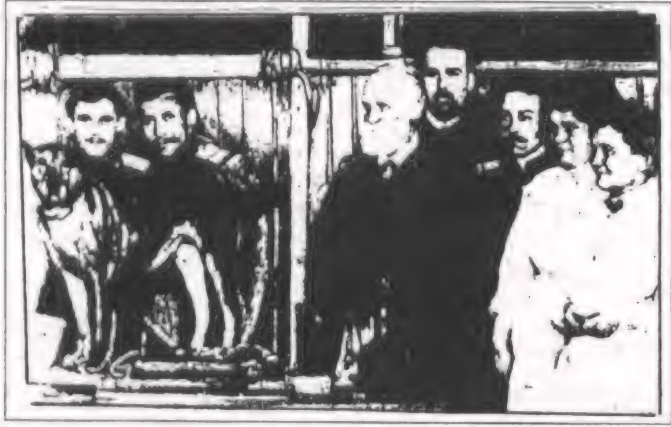
وما حدث بعد ذلك يعتبر درساً من دروس التقدم العلمي عندما تتفاعل العوامل الاجتماعية المساعدة والدأب الفردي معاً. فقد حدثت الثورة الاشتراكية وتكون الاتحاد السوفيتي وأظهرت الحكومة ميلاً شديداً لتشجيع البحث العلمي الطبيعي، ورات في "بافلوف" عالماً فذا متحمساً قادراً على أن يحقق الشهرة للنظام، فأغدقت عليه المنح، وأمدته بالمساعدين والباحثين وأدوات البحث العلمي مما مكنه بعد ذلك من أن يقود أطول سلسلة من التجارب في التاريخ البشري. وأصبح علم النفس السوفيتي مديناً لـ"بافلوف" في نشأته وتطوره حتى الآن.

وخلال عمله وتجاربه أكتشف "بافلوف" وطور كثيراً من المفاهيم التي لا يزال تأثيرها على علم النفس الأمريكي قوياً حتى الآن. فمفاهيم مثل التدعيم الإيجابي، والكف، والاستثارة، والانطفاء، والتعميم، والتمييز، والتحسين التلقائي جميعاً انتبشت من معمل "بافلوف" (انظر المراجع: ١٢٨، ١٣٠، ١٧٦، ٢٥٨).

لقد بنى "بافلوف" للسلوكية المعاصرة أساسياتها الأولى، ولم تكن كل المحاولات التالية بعده إلا طوابق تشيد طابقاً بعد طابق على نفس الأساس الذي يركز عليه البيت الذي أقام "بافلوف" دعائمه الأولى في معمله بسان بطرسبرج (انظر المرجعين: ١٩٠، ١٩١).

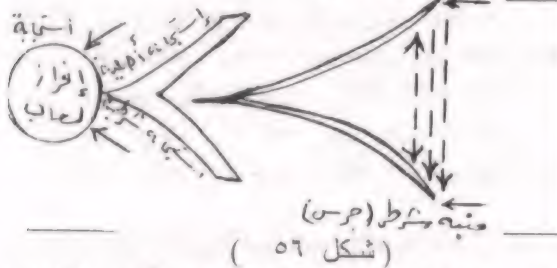
البناء العام لتجاربه كان يتخذ شكل دق جرس أو إضاءة مصباح بلون معين خلال تقديم الطعام، ويستمر في ذلك عدداً من المرات حتى يمكن للكلب أن يفرز نفس كمية اللعاب التي يفرزها طبيعياً أثناء الأكل عند سماع صوت الجرس، أو مشاهدة ضوء المصباح حتى دون أن يكون هناك طعام بالمرة. لقد تعلمت الكلاب أن تستجيب لأشياء غير ملائمة لإرضاء الحاجة للطعام نتيجة للارتباط الوثيق

الذي كان يحدث بين تقديم هذه الأشياء غير الملائمة بأشياء ملائمة لإشباع الحاجة وهي الطعام، لقد أصبح صوت الجرس (مثالاً) شرطاً لتقديم الطعام، وبهذا فهو يترك نفس الأثر على السلوك. لهذا يطلق العلماء على هذه العملية من التعليم اسم التعلم من خلال التشريط. أما الآن فدعونا قبل أن نستعرض أهمية هذا المبدأ الذي يبدو بسيطاً - أو نبقى قليلاً مع "بافلوف" في معمله، لنعرف مزيداً من التفاصيل من تجاربه ونتائجها على حيواناته.



شكل (٥٥)

"بافلوف" العالم الروسي والحاصل على جائزة نوبل سنة ١٩٠٤ يجرى مع مساعديه تجاربه في التعلم الشرطي على الكلاب. لقد استطاع من خلال هذه التجارب أن يعلم الكلب أن يفرز اللعاب حتى دون تقديم طعام حقيقي لمجرد سماع صوت جرس أو رؤية ضوء يسبب ما أطلق عليه "الإفراز النفسي". ويعتبر "بافلوف" باكتشافه هذه الظاهرة هو المؤسس الفعلي لنظريات التعلم التي تشكل عصباً رئيسياً في علم النفس الحديث. وتجاربه بهذا الصدد تعتبر من أطول التجارب التي أجريت في تاريخ البشرية حتى الآن. حمية ٨١ - (كم) (٢٧٥)



يبين أن ارتباط ظهور منه شرطي (جرس) بظهور منه أصلي (طعام) يؤدي إلى تعلم الاستجابة للمنه الشرطي

التعلم من خلال مبدأ التشريط:

اتخذت تجارب " "بافلوف" " عن التشريط - التي أصبحت الدعامات الرئيسية لإنشاء نظرية التعلم وتطورها فيما بعد - اتخذت فيما يبين الشكل الخطوات التالية:

أ - تقديم الطعام للكلب الذي يستجيب آلياً بيسل من الطعام ويطلق على الطعام في هذه الحالة اسم المنبه الأصلي، أما اللعاب فهو الاستجابة الأصلية والعلاقة بين المنبه الأصلي والاستجابة الأصلية في مثل هذه الحالة علاقة فطرية، أو انعكاسية تقاس بعد ذلك كمية اللعاب الذي يسيل من خلال أنبوب موضوع في فم الكلب قريباً من الغدة اللعابية.

ب - في المرات التالية يحاول المجرب أن يجعل ظهور المنبه الأصلي للطعام مشروطاً بمنبه آخر (صوت جرس) عدداً من المرات إلى أن تتكون رابطة بينهما. ويطلق على المنبه الذي يشترط ظهوره قبل تقديم الطعام اسم المنبه الشرطي (*)

ج - بعد تأكيد هذه الرابطة عدداً من المرات، يبدأ المجرب في حجب المنبه الأصلي (الطعام) مع إظهار المنبه الشرطي ويحاول أن يقيس كمية اللعاب الذي يسيل. ويطلق " "بافلوف" " على كمية اللعاب التي تسيل عند ظهور المنبه الشرطي، وغياب المنبه الأصلي اسم الاستجابة الشرطية (*) أي استجابة أمكن تعلمها من خلال الخبرة.

د) وجد "بافلوف" أن كمية اللعاب (الاستجابة الشرطية) في حالات ظهور المنبه الشرطي تكون تقريباً واحدة، مثلها مثل كمية اللعاب التي تسيل بوجود المنبه الأصلي. لقد تعلم الكلب وأصبح يتوقع الأكل بعد صوت الجرس. بعبارة أخرى أمكن تشريط الكلاب، وأمكن إرغامها على أن تستجيب لمنبهات غير ملائمة لها، وأن تقبلها كما لو كانت ملائمة ومشبعة للحاجة. وفي هذه النتيجة البسيطة تكمن المساهمات المثيرة لهذه النظرية في نمو علم النفس وتطوره فقد فتحت هذه النتيجة لـ "بافلوف" وزملائه ولطائفة كبيرة من الباحثين والعلماء الباب على مصراعيه لعدد كبير من الأسئلة والجهود المثيرة لتقديم إجابات مقنعة فمثلاً:

* كم من مرات يجب أن تربط فيها ظهور المنبه الأصلي بالمنبه الشرطي

(*) Conditioned stimulus (CS).

(*) Conditioned response (CR).

حتى ينجح الكلب في تكوين الرابطة ومن ثم الاستجابة للمنبه الشرطي على أنه المنبه الأصلي؟.

* وماذا لو أن المجرب حجب الطعام واستمر في دق الجرس هل يظل الكلب يستجيب بإفراز اللعاب أم يتوقف عن ذلك أجلاً أو عاجلاً؟.

* أو ماذا لو أن قرع الجرس كان يرتبط أحياناً بظهور الطعام وأحياناً لا يرتبط هل تستمر الاستجابة بنفس القوة؟.

* أو ماذا لو أن التنبيه الشرطي لم يكن منبهاً واحداً؛ بل كان عدداً من المنبهات تظهر سابقة على ظهور الطعام... هل سيتعلم الكلب أن يميز بين المهم أو الأهم منها؟.

هذا عدد محدود من الأسئلة التي تثيرها هذه النظرية، وفيما يلي بعض الإجابات المختصرة الكاشفة عن العمليات الرئيسية التي يتم من خلالها التعلم الشرطي:

١ - لكي تنجح في تعليم الحيوان أن يستجيب للمنبه الشرطي (الجرس) نفس استجابته للطعام، لا بد أن يقترن حدوث المنبهين في وقت واحد، أو أن يسبق المنبه الشرطي ظهور المنبه الأصلي، على أن لا يكون الفرق الزمني طويلاً وإلا حدثت مشتتات أخرى تمنع الحيوان من اكتشاف الرابطة بين المنبهين. ويعتقد "بافلوف" أن الزمن المثالي هو نصف ثانية، إما أن قصر الزمن عن ذلك كثيراً فإن المنبه الشرطي يفقد معناه أيضاً ولا يؤدي إلى الاستجابة المرغوبة.

٢ - يحدث تعميم في الاستجابة للمنبه الشرطي، فاستجيب الكلب بإفراز اللعاب إلا لصوت الجرس الذي يقترن بالطعام ولكن لكل صوت مماثل له. وكان هناك خلطاً قد حدث بين المنبه الشرطي والمنبهات المماثلة. على أن الاستمرار في اقتران منبه شرطي معين بظهور الطعام... سيؤدي إلى تمييز ودقة في إدراك المنبه الشرطي.

٣ - يتعلم الحيوان التمييز، والتفرقة بين المنبهات الشرطية من خلال تكرار ظهور منبه شرطي معين دون المنبهات الشرطية المماثلة، ومن المعلوم أن كفاءة التشريط تقاس بمقياس القدرة على التمييز بين المنبهات المماثلة. فيفرق الحيوان أيها بالضبط سيأتي بالفائدة، وأيها لن يفيد. وعندما ينجح الحيوان في التمييز بين

المنبهات ينجح أيضاً في كف استجاباته لكل المنبهات التي لا يرتبط ظهورها بالمنبه الأصلي.

٤ - يتعلم الحيوان الاستجابة لا لمنبه شرطي واحد فحسب بل يمكن أن يتعلم الاستجابة لسلسلة من المنبهات الشرطية، ففي تجربة لأحد تلامذة "بافلوف" (عن ٢٥٨) وجد أن إعطاء حقنة مورفين (منبه أصلي) للكلب يؤدي إلى الغثيان والقيء، (استجابة انعكاسية أصلية). فحدث بعد ذلك أن الكلب كان يستجيب بالقيء والغثيان (الاستجابة الشرطية) لا لرؤية الحقنة (المنبه شرطي ١)، بل أيضاً للصندوق الذي يحتوي على الحقنة (منبه شرطي ٢)، وقطعة القطن المبللة بالكحول المعدة لتظهير البقعة من الجلد التي سيتم حقنها (استجابة شرطية ٣). ويطلق على هذه العملية: المستويات العليا من التشريط (*) التي من خلالها استبدال سلسلة من المنبهات الشرطية بمنبه شرطي واحد. بحيث أن كل منبه واحد منها يؤدي إلى حدوث الاستجابة الشرطية.

٥ - نظراً لأن العلاقات بين الأشياء في البيئة تتغير من وقت إلى آخر، فإن من الضروري أن تكون الرابطة التي تكونت بفعل التشريط غير دائمة، وإلا فإننا سنفقد المرونة التي تتطلب استجابات مختلفة للتغيرات في البيئة، وهذا ما يحدث أيضاً في عالم الحيوان فعندما تختفي الرابطة بين المنبهات (صوت الجرس وإحضار الطعام)، فإن الاستجابة للمنبه الشرطي ستنتفي وتتلشى تدريجياً، وهذا أيضاً نوع آخر من التعلم يمكن الكائن من خلاله أن يتنبأ بأن ما كان يصلح في السابق في إرضاء الحاجة لم يعد صالحاً لإرضائها.

على أن حدوث الانطفاء لا يعني التلاشي الكامل للاستجابة للمنبه الشرطي. فمجرد إعادة الرابطة يبين ظهور الطعام وصوت الجرس ولو لمرة واحدة بعد انطفاء الاستجابة، فإن الكلب يستجيب من جديد وبقوة لصوت الجرس. ويطلق على هذه العملية اسم التحسن التلقائي (*) ومعناها أنه تمكن الآن العودة إلى ما سبق أن تعلمه الحيوان من قبل وبعد عدد أقل من المرات في الربط بين المنبه الأصلي والشرطي.

والآن ما الذي تعنيه هذه الحقائق بالنسبة لنا كبشر ؟ وما هي أوجه الخلاف بين طرقتنا في التعلم، والطرق التي تستخدمها الحيوانات في تعلمها؟.

(*) Higher order conditioning.

(*) Spontaneous recovery.

نظرة من المعمل البافلوفي على الواقع الحي:

هل استحق "بافلوف" تلك الشهرة نتيجة لما أثبتته من حقائق خاصة بعملية التعلم من خلال التشريط؟.

الحقيقة إن إجابة هذا السؤال تختلف. فقد أجاب البعض على النحو الذي أجاب به الكاتب الإنجليزي الساخر جورج برناردشو (*G. Bernard Shaw*) الذي كان من رآيه أن "بافلوف" يعتبر " أمير التفاهات العلمية بلا منازع " (عن ٩٤)، إذ لم يكن كل ما فعله "بافلوف" - بالنسبة لشو - إلا خمسة وعشرين سنة من العمر قضاه في تجارب على الكلاب لكي يثبت أن هذه الحيوانات المسكينة يسيل لعابها لمشهد الضوء أو لصوت الجرس وليس للطعام وحده، وكل ما استطاع أن يصل له "بافلوف" - ولا زال هذا رأي الكاتب الإنجليزي الساخر - هو أن العادات أو الاستجابات الشرطية يمكن صناعتها من خلال الاقتران في حدوث المنبهات. ومن منا لا يعرف ذلك؟ أيستحق إثبات هذه الحقيقة تلك الـ ٢٥ سنة من التجارب؟ (عن أيزنك مرجع رقم ٩٤).

إن الأمر في حقيقته ليس بالبساطة التي عرضها الكاتب الإنجليزي على هذا النحو الساخر، وإلا لأتهمنا كل العلوم - سلوكية أو طبيعية - بمثل هذا الاتهام، ألم يقض أسحق نيوتن مثلاً، أكثر من عقدين في حياته لكي يثبت أن الأجسام إذا تركت معلقة دون سند ستسقط على الأرض، أليس كل منا - حتى الأطفال - يعرفون ذلك ؟ (انظر مرجع ٩٤).

وقد رأينا من قبل . الفصل الأول والثاني) أن التفكير العلمي في صميمه معرفة منهجية، وهو بهذا المعنى لا يهتمه تأكيد واقعة، ثابتة، أو نفيها، بقدر ما يهتم الكيفية التي يثبت بها ذلك. ذلك لأن العالم ملئ بالوقائع المتشابهة والمتداخلة، وما يثبت العالم في الحقيقة هو أن بعض هذه الوقائع المتشابهة يمكن فهمها ووصفها على نحو دقيق في شكل قوانين علمية وبالتالي من الممكن تطويعها للتطبيق. بعبارة أخرى، فإن العلم في جوهره محاولة منهجية للبحث عن الأسباب، وعن تحليل الظواهر التي تملأ حياتنا اليومية، وحين ينجح العالم في ذلك تأتي مرحلة التحكم في الواقع، وتطويعه بصورة أفضل لحاجتنا العلمية.

وبالرغم من أن الفائدة العلمية المباشرة للعلم ليست هي المحك الوحيد لقيمة البحث العلمي، فإنها بلا شك تأتي كبرهان على أن تراكم المعرفة العملية ليست أمراً عابثاً كما يحلو للساخرين أن يرددوا.

وسنركز هنا، على بعض النتائج العلمية المباشرة التي أدت إليها هذه المبادئ البسيطة التي اكتشفها "بافلوف": فمن ناحية كان من الميسور للعلماء أن ينتقلوا من سلوك بسيط كسيولة اللعاب إلى جوانب معقدة من السلوك محاولين إخضاعها لنفس المبدأ. بعبارة أخرى، فإنه أصبح من الميسور النظر إلى الجوانب المختلفة من السلوك الإنساني العادي والشاذ على أنه يمكن اكتسابها بنفس هذا الشكل. خذ على سبيل المثال، الأمراض النفسية التي تعاني منها والمخاوف المرضية الشاذة من بعض الأشياء التي لا ضرر منها في الواقع، لقد أمكن، لأول مرة - النظر إلى كافة الأمراض النفسية على أنها استجابات وعادات شاذة تكتسب بفعل خبرات خاطئة، ولم يعد المعالجون النفسيون ينظرون للاضطراب النفسي على أنه نتاج لغرائز طبيعية، أو صراعات داخلية، بل على أنه سلوك نكتسبه من البيئة بفعل سلسلة من الارتباطات السينة بين المنبهات المختلفة.

وقد اكتسب "واطسون" " وهو أحد أعلام علم النفس المشهورين - شهرته من خلال انتقاله بتجارب "بافلوف" من الكلاب إلى البشر، ومن معامل وظائف الأعضاء إلى الحياة الإنسانية. واستطاع بنجاح أن يخلق خوفاً مرضياً لدى أحد الأطفال بطريقة تجريبية في داخل معلمه وذلك بأن عرض الطفل لفأر أبيض عدداً من المرات، وفي كل مرة يقرع صوتاً حاداً مفزعاً عندما يظهر الفأر، لقد كان هدف "واطسون" أن يبين أن المخاوف المرضية ماهي إلا استجابات شرطية يمكن أن نكتسبها نتيجة للربط بين ظهور منبهات محايدة (كالفأر) والمنبه الشرطي وهو الصوت المفزع، وقد نجح "واطسون" في إثبات ذلك فعلاً: إذ تحول مشهد الفأر المحايد إلى مصدر لفزع الطفل الصغير بعد سبع مرات من تعرضه للفأر ومقرعنا بهذا الصوت المفزع. فكان الطفل يصرخ بفزع شديد عندما كان يشهد الفأر، وأخذت مخاوفه تتعمم نحو كل الأشكال القرانية والمتشابهة للفأر كالآرانب والكلاب تماماً كما أثبت "بافلوف" من قبل (المراجع: ٥٠، ٥٤، ٢٤٧).

وما ينطبق على المخاوف المرضية ينطبق أيضاً على كثير من مصادر السلوك في الحياة فالقلق، والتفاؤل والتشاؤم جميعها يمكن تفسيرها على أنها استجابات شرطية لمنبهات اكتسبت قوتها بسبب



(شكل ٥٧)

في مدينة بانكوك بتايلاند شاهد المؤلفان أن هذا الشخص قد أحاط جسمه بثعابين عملاقة لجذب انتباه السائحين. ومن الطريف أن السائحين يتشجعون تدريجياً على لمس الثعبان إلى أن ينجح بعضهم في فترة قصيرة من التصرف نحو الثعابين بصورة أكثر اطمئناناً مكنتهم من مقاومة الخوف المتراكم من قبل. ولا يدري هذا " الحاوي " أنه بهذه الطريقة حقق مبدأ رئيسياً من مبادئ علم النفس وهو أن سلوك الخوف يخضع للتعليم والاكساب، وأن ما يمكن تعلمه يمكن أيضاً التوقف عن تعلمه من خلال ملاحظة الآخرين والافتداء بتصرفاتهم.

ارتباطها بأحداث تبعث على الضرر كالتشاؤم من قطعة سوداء لأن رؤيتها اقترنت بحادثة، أو قد تبعث على النفع كالتفاؤل من ارتداء قطعة ملابس معينة لأن ارتدائها ارتبط باستلام رسالة تحمل خبراً سعيداً.

وإذا كانت بعض أشكال السلوك السيئة يمكن اكتسابها فإنه يمكن أيضاً الشفاء منها وعلاجها بنفس المبادئ البافلويفية. فما نتعلمه يمكن أن نتعلم أن لا نتعلمه، ولهذا حاولت إحدى المعالجات النفسية (المرجع ١٤٩) أن تعمل على إزالة مخاوف أحد الأطفال ممن الحيوانات الغرائبية إزالة كاملة بأن أخذت تعرضه

تدريباً للمنبهات المخيفة في الوقت الذي كان الطفل يأكل فيه طعامه باسترخاء ولذة. لقد كان الموضوع المخيف وهو الفار يظهر عن بعد لا يهدد أمن الطفل، ثم - تبدأ - تقريبه تدريجياً، وفي كل مرة يقدم فيها تعطى للطفل قطعة من الحلوى، وهكذا أمكن تقريب الموضوع المخيف إلى أن أمكن وضعه على مائدة الطعام والطفل يأكل دون أن تتور أي مخاوف وفي فترة قصيرة، وهكذا حدث الشفاء من الخوف كاستجابة شرطية يربط المنبه المخيف (الفار أو الظلام) بمنبه يبعث على السرور أو الإسترخاء مثل قطعة من الحلوى أو لمس الطفل أو حضنه بحب في المواقف التي تثير إنفعالاته المرضية، أو تشجيعه وتطمينه على أنه لا خطر هناك، ولهذا فإن الخوف من الثعابين يختفي لدى الأطفال ما لم تحدث خبرة انفعالية حادة (كالتخويف) عند ظهورها (انظر الصورة الآتية).

والقوانين السلوكية مثلها في ذلك مثل القوانين في العلوم الطبيعية أو البيولوجية يمكن استخدامها للنفع والفائدة كما يمكن استخدامها للضرر والتدمير، كما بحث في بعض أشكال الدعاية السياسية



(شكل ٥٨)

الطفل الذي ينمو في عائلة مهنتها صيد الثعابين يشب وهو لا يخشاها، كما تشير صورة هذا الطفل المصري من قرية " أبو رواش " ويدل هذا على أن الخوف يكتسب نتيجة للاستجابات الإنفعالية الحادة من البالغين عند ظهور الثعابين.

فلقد كان هتلر يجعل ظهوره في الشارع أو في الأماكن العامة، أو خلال الاحتفالات مقروناً بشتى أنواع الإثارة، والضجيج الموسيقي العسكرية، وهو

بذلك كان يطبق يوعي أو دون وعي، أحد مبادئ التشريط الرئيسية: فلكي يكتسب قوة في أعين الآخرين (كاستجابة شرطية) كان يجعل ظهوره مقروناً بالمنبهات الدالة على ذلك.

ويلاحظ المحللون السياسيون (٢٤١) أن إسرائيل تستخدم مع العرب أساليب هدفها في النهاية تشريطهم بحيث يستجيبون لها بسلبية واستسلام وخوف. وذلك بإظهار إسرائيل كدولة لا تقهر، أو أن تقوم ما بين الحين والآخر بهجوم عسكري كاسح، أو بأن يستجيب بعنف لأي بادرة على القوة العربية. ومن الغريب أن كثيراً من الأساليب الدعائية العربية تشجع على تدعيم هذه الصورة بأن تبالغ في إظهار التفوق الإسرائيلي بدلاً من التركيز على التقدير الموضوعي لجوانب القوة والضعف. وعلى أية حال، فإن الاستخدام السيئ للتشريط لا يقلل من أهمية هذا المبدأ في حياتنا الإنسانية، فليس هناك في الحقيقة قانون علمي حسن وآخر شرير وإنما هناك أشخاص أو جماعات تستخدم هذه القوانين بطريقة ضارة أو نافعة.



(شكل ٥٩)

استطاع هتلر أن يستفيد بمبادئ التشريط في الدعاية لشخصيته وقوته مما مكّنه بعد ذلك من السيطرة التامة على ألمانيا والحزب النازي

التعلم من العاقبة

في كل لحظة من حياتنا لا نتوقف عن التصرف أو السلوك، فنحن إما نتكلم أو نفكر بصوت غير مسموع، نبتكي أو نضحك، ننصت لأحد أو نخاطب أحداً، نحتد أو نغضب أو نبتسم ونضحك، نقترّب من الآخرين أو نباعد عنهم... إلخ.

ونحن نرغب دائماً من هذا التصرف أو ذاك أن نحقق هدفاً معيناً أو نشبع رغبة ما. ويحدث أحياناً أن بعض هذه التصرفات قد تؤدي إلى التغيرات المرغوبة. فنجد هدفنا

قد تحقق، سواء كان موضوع الهدف هو التأثير في الآخرين أو تحقيق رغبة شخصية لا دخل بالآخرين فيها. ويجعلنا ذلك نشعر بأن هذا التصرف يعود علينا بنتائج إيجابية. فنجد أنفسنا نكرر هذا التصرف في المواقف المماثلة إلى أن يصبح خاصية سلوكية مكتسبة دائمة.

خذ على سبيل المثال، الطالب الذي ينصت لأستاذه ولكنه يجد نفسه عاجزاً عن فهم نقطة معينة ولهذا فهو يطرح سؤاله على أستاذه فإذا بعلامات الارتياح تظهر على الأستاذ مستحسناً من تلميذه هذا السؤال. أن الظن الغالب هو أن حماس هذا الطالب بعد ذلك سيزداد لإلقاء المزيد من الأسئلة على أستاذه هذا، وعلى غيره في المواقف المماثلة. لقد أخذ سلوكه القائم على حب السؤال يتدعم ويقوى نتيجة للعائد الجميل الذي جاءه من أستاذه.

لكن كثيراً من التصرفات لا تؤدي أحياناً إلى العقوبة التي نرجوها ماذا لو أن الطالب في المثال السابقلقى سؤاله فإذا بأستاذه بدلاً من أن يجيبه على سؤاله يأخذ في التهكم أو السخرية منه ومن سذاجته في طرح الأسئلة - أن الأرجح أن رغبته قد تنطفئ بعد ذلك ولن يقدم بعد هذا على طرح المزيد من الأسئلة.

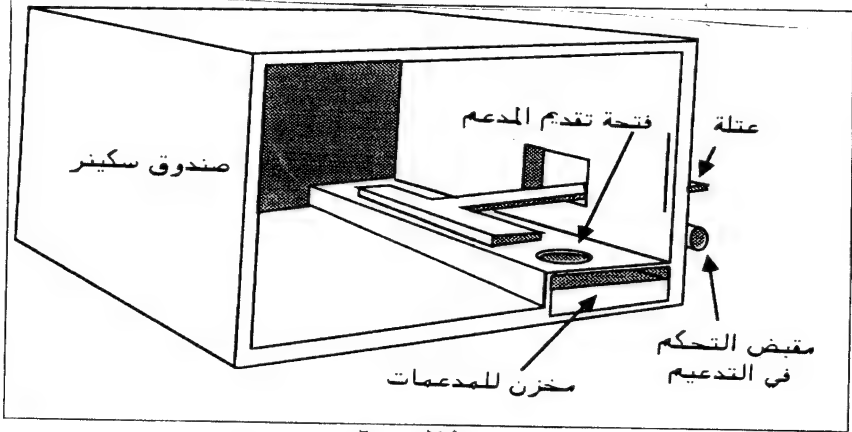
من هذا نرى أننا نكتسب جزءاً كبيراً من سلوكنا من خلال الآثار التي يتركها هذا السلوك على البيئة.

وقد استطاع عالم من هارفارد هو " سكينر " (B.F. Skinner) أن يجعل من هذه الحقيقة موضوعاً لنظرية في التعلم لا تقل قيمتها عن نظرية "بافلوف" " تطلق عليها أسماء مختلفة منها التعلم بطريق التدعيم، أو التعلم بالعاقبة (*) أو التعلم الفعال (**).

وإذا كان تصور "بافلوف" يقوم فيما شرحنا على أساس النظر للسلوك على أنه استجابات شرطية تحدث على نحو آلي نتيجة للرابطة التي تتكون بين المنبهات الأصلية، والمنبهات الشرطية، فإن منهج " سكينر " يقوم في مجمله على أساس أن السلوك هو حسيطة ما يؤدي له من نتائج أو آثار. وأحرى لتحقيق ذلك سلسلة من التجارب باستخدام ما أسماه صندوق سكينر (انظر الشكل ٦٠).

(*) Consequence.

(**) Operant conditioning.

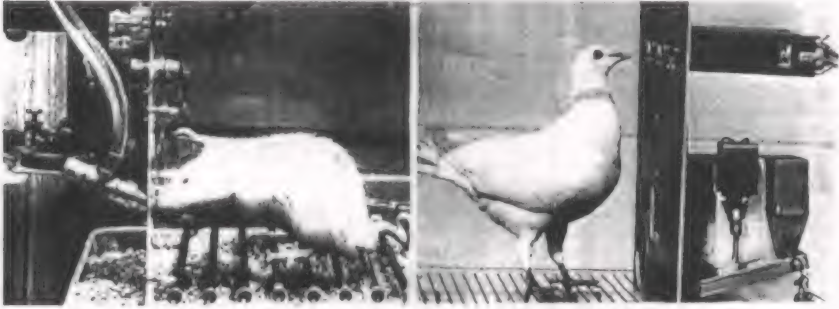


(شكل ٦٠)

صندوق سكينر الذي صممه بنفسه ليثبت باستخدامه أن تدعيم الاستجابة يؤدي إلى تقويتها وتزايد حدوثها.

ولهذا فقد كان البناء العام لتجاربه يأخذ شكل نقل فار جانع " أو حمامة " في صندوق به وعاء من الطعام لا يسقط منه الطعام للحيوان الجائع إلا إذا نجح في الضغط على أحد الرافعات المثبتة بداخل الصندوق، وبالطبع فقد كانت تصدر من الفأر استجابات عشوائية متعددة عندما كان ينقل للصندوق.

وعندما كان الفأر يضغط بالصدفة على الرافعة يبدأ في السقوط من الوعاء، أي يحدث تدعيم للاستجابة. وعلى هذا فإن الحيوان في تجارب " سكينر " لم يكن لينتظر تعلم الاستجابة لمنبه يتكرر ظهوره - كما هي الحالة عند " بافلوف " - بل كان عليه أن يتعلم أولاً أن يظهر استجابة أو سلسلة من الاستجابات الفعالة في الوصول للهدف. ومن هنا يطلق على هذه النظرية اسم التشريط الفعال للإشارة إلى أن بالإمكان تقوية جوانب معينة من السلوك إذا ما أعقبناها بالتدعيم، وهذا ما كان يحدث بالفعل فقد كانت الاستجابة الصحيحة تتزايد بوضوح في سلوك الحيوان بعد ذلك.



(أ)

(شكل ٦١) باستخدام " سكينر " الحمام والفئران ليثبت أنه يمكن تعليمها كثيراً من جوانب السلوك البسيط والمركب من خلال التدعيم.

وفي بعض التجارب التي كان يجريها " سكينر " على الحمام، جعل الوصول الهدف - وهو سقوط الطعام، مرهونا لا باستجابة واحدة فقط - أي الضغط على الرافعة - بل بسلسلة من الاستجابات كالقيام بالنقر بطريقة إيقاعية معينة، أو بعد أداء خطوات على فترات زمنية معينة (تبدو الحمام خلالها وكأنها ترقص)، وقد استطاع " سكينر " باستخدام المبادئ التي توصل إليها أن يشكل سلوك حيواناته وطيوره بطريقة لم يسبق لها مثيل في تاريخ البشرية فقد استطاع أن يعلم بعض الحيوانات أن ترقص، وأن تعزف الحانا، وأن تلعب بعض اللعاب المعقدة كتنس الطاولة (انظر: ١٢، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩).

ولهذا تعتبر النتائج التي توصل لها " سكينر " في تشكيل سلوك الحيوانات من أكثر المصادر التي أخذ العلماء ينهلون منها محاولين تطويعها للخدمات في المجالات المختلفة، من تربية، وسياسة، وصحة عقلية، وصناعة، وقضايا الإصلاح والتطور الاجتماعي، مما جعل من هذه النظرية، من أخطر النظريات التي قلبت كثيراً من مفاهيمنا عن الأشياء رأساً على عقب، ولهذا فلا بد من نظرة لأهم المبادئ السلوكية التي تحكم تشكيل السلوك وفق سكينر:

العوامل الفعالة في تعلم السلوك

فيما يلي بعض المبادئ الرئيسية التي تبين أنها تساعد على شيوع استجابة أو أنماط من الاستجابات السلوكية:

١ - التدعيم الإيجابي^(٤):

يشير مفهوم التدعيم بشكل عام إلى أي فعل يؤدي إلى زيادة في حدوث استجابة معينة، أو تكرارها. فسقوط الطعام أثر الضغط على الرافعة في الصندوق يعتبر مدعماً يساعد على كفاءة تعلم الاستجابات الصحيحة. أما التدعيم الإيجابي فيشير إلى مختلف المكافآت أو الاهتمام أو أي فعل يؤدي ظهوره إلى زيادة في السلوك الذي نرغب في تشكيله، ومن الأمثلة على ذلك تقديم قطعة من الحلوى للطفل بعد أن يرتب سريرته، أو ينظف حجرته أو يقوم بأداء واجبه المنزلي.

وقد يكون التدعيم الإيجابي مشبعاً لحاجة أولية، أو دافعا لإرضاء حاجة بيولوجية ضرورية لبقاء الإنسان (أو الحيوان) وذلك مثل الطعام والشراب، والجنس. ومن المعلوم أن هذا النوع من التدعيم هو الذي يستخدم في تجارب الحيوانات، فسقوط الطعام أو الشراب، أو انفتاح باب موصل لآثني القار، أثر الضغط بطريقة معينة على الرافعة تعتبر جميعها مدعماً إيجابية أولية مباشرة (انظر المرجع ٥).

وقد يكون التدعيم اجتماعياً يتمثل في تلك الأساليب التي تستخدم لزيادة الجوانب المرغوبة في السلوك الإنساني، وذلك مثل المدح والتقريظ والتشجيع، وإبداء الاهتمام عند ظهور سلوك مرغوب، ومن المؤكد أن التدعيم الإيجابي الاجتماعي من العوامل التي تقوم بدور هام في الحياة الاجتماعية الإنسانية بشكل عام، وقد أثبت نجاحه في كثير من ميادين التطبيق مثل التربية، واكتساب اللغة، العلاج لمشكلات الأطفال والمرضى والسلوك الاجتماعي.

فالتعبير للشخص عن رضائنا عن سلوك معين، أو تشجيعنا اللفظي والعملية تؤدي إلى تخيرات ملموسة فس سلوكه وأفكاره.

(٢) التدعيم السلبي:

عندما يبدأ أحد الأطفال في البكاء والصراخ، ولا يتوقف إلا إذا حملته أمه فإنه يقوم في الحقيقة بعملية تدعيم سلبي. لأن التدعيم السلبي هو

(٤) Positive reinforcement.

التوقف عن إظهار منبه منفرد أو كرهه (الصراخ) عند ظهور الاستجابة المرغوبة (حمل الأم لطفلها) ، والتدعيم السلبي يشبه التدعيم الإيجابي من حيث أن كليهما يؤديان إلى شيوع في جوانب مرغوبة من السلوك. لكنهما يختلفان من حيث أن التدعيم الإيجابي يتضمن منح إثابة، أو تقديم مدعم محبوب (بيولوجي أو اجتماعي) عند ظهور الاستجابة المرغوبة، أما التدعيم السلبي فيتضمن التوقف عن تطبيق مدعم كرهه عند ظهور السلوك المرغوب.

والتدعيم السلبي قد يكون أحياناً بيولوجياً (كالتوقف عن تجويع الفأر بعد أن يظهر نمطاً مقبولاً من الاستجابات) وقد يكون اجتماعياً (كتوقف الطفل عن البكاء في المثال السابق) ، أو التوقف عن الإضراب عن العمل بعد النجاح في تحقيق بعض المكاسب المادية، أو بعض المكاسب الخاصة بشروط العمل. العقاب: (*)

(٣)

قد يعني العقاب إظهار منبه مؤلم ومنفرد عند ظهور سلوك غير مرغوب من الشخص ولهذا فهو يختلف عن التدعيم السلبي. لأن الهدف من التدعيم السلبي هو زيادة في شيوع سلوك مرغوب، أما العقاب فهو التوقف عن سلوك غير مرغوب. وكمثال على العقاب ضرب الطفل عندما لا يقوم بواجباته المنزلية، أو طرد التلميذ من الفصل أثر استجابات اجتماعية غير ملائمة (إثارة الضجيج مثلاً) أو تجاهل تصرف غير مرغوب كعدم الضحك على نكتة لا تقال في موقعها الملائم.

ويأخذ العقاب أحياناً شكل إبعاد الشخص (أو الحيوان) عن موقف قد يعود عليه بالفائدة أو يحرمانه من مدعم إيجابي سابق مثل الفصل من العمل، أو التوقف عن إظهار علامات الود والصداقة أثر تصرف نعتبره جارحاً أو غير لائق. ويأخذ هذا الشكل من العقاب أحياناً تغريم الاستجابة المرفوضة عند ظهورها، ويسمى هذا الأسلوب تكاليف الاستجابة (**). وتعتبر الجزاءات المادية التي تفرض على السائقين عند خرق علامات المرور مثلاً طيباً على هذا النوع. وكمثال على هذا أيضاً عندما تخفض درجة التلميذ إذا ما ضبط وهو يغش.

وبالرغم من أن العقاب قد يفيد في توقف السلوك غير المرغوب، إلا أن الدراسات التي أجريت على الحيوانات والإنسان بينت أن قد لا يكون فعالاً دائماً في تغيير السلوك، فمن عيوبه أن تأثيره مؤقت فعادة ما يرجع السلوك غير المرغوب للظهور في مواقف أخرى.

(*) Punishment.

(**) Response cost.

إطار شاح ١٩

الطفلة مروة

مروة.. ضحية جديدة لسجل ضرب التلاميذ



١٠ أيام ثم نقوم بعلاج الكسر.
وبالطبع طوال هذه الفترة تعاني ابنتي الاما شديدة في
ذراعها وأصبحت لا تستطيع النوم ليلا ولا نهارا إلا بأخذ
المسكنات وذلك كله نتيجة الأعمال الشديدة وعدم المبالاة
في اسعاف ابنتي في الحال.
ويضيف قائلا قد تكون إصابة ابنتي هذه غير مقصودة
ولكن ما يثيرني هذا الاعمال الشنيع
لذلك قمت بعمل محضر في مركز الصف لإثبات هذه
الحالة من الاعمال بتاريخ ٢٩/١٠ محضر رقم ٦٠٣٦
وكل ما أريده ان تحصل صرختي هذه الى السيد وزير
التعليم لاتخاذ اللازم ضد المسئولين عن هذا الاعمال
الصارخ وعلاج ابنتي التي لا اعرف مصير ذراعها بعد
اصابتها بتلك المضاعفات.

بالرغم من التعليمات الشديدة المستمرة لوزير التربية
والتعليم بعدم اللجوء الى استخدام الضرب في المدارس.
فانه ما زال هناك من يضربون بتلك التعليمات عرض
الحائط ويصرون على استخدام اسلوب العنف في
التعامل مع التلاميذ بسبب او بدون سبب.

هذا ما تؤكدته تلك الواقعة المؤلة التي وقعت يوم
٩٨/١٠/٢٩ بمدرسة اسكو الاعدادية المشتركة بمركز
الصف.

عندما تسبب احد المدرسين بالمدرسة في كسر يد
احدى التلميذات اثناء صعودها السلم للوصول الى
فصلها في الدور الخامس، نتيجة لضربه لها بالعصا من
الخلف للإسراع في الصعود رغم ازدحام السلم
بالتلاميذ مما أدى الى سقوطها على يدها اليمنى
واسابتها بكسر.

وبالرغم من ذلك استمر المدرس في ضربه للتلاميذ
للإسراع في الصعود الى فصولهم دون أي مبالاة
بإصابة «مروة» التي أدى الاعمال في سرعة علاجها
بالمدرسة الى اصابتها بمضاعفات وحدوث تجمع دموي
داخل في ذراعها مما ترتب عليه صعوبة علاج الكسر
خوفا من حدوث صديد بالذراع

هذا ما تؤكدته تقارير الأطباء، ووالد الطفلة مروة محمود
امام الذي يقول بشأن شديده وهو يكاد يبكي هو احنا
عشان غلابة أولادنا ليس لهم أي قيمة!!!!

يرضى من دة في ان تظل ابنتي «مروة» في الصف
الأول الاعدادي من الساعة ١١ صباحا حتى الساعة ٣
مساء مصابة بكسر في ذراعها بالمدرسة بسبب
المضاتبة في ضرب التلاميذ ولا أحد يحاول اسعافها
بالرغم من انها ظلت تصرخ من شدة الألم طوال تلك
الفترة وعندما ذهبت لمدرسة الفصل وهي تبكي بشدة
ترجوها الذهاب الى المستشفى الذي يبعد عن المدرسة
حوالي ١٠ أمتار فقط او النزول الى الممرضة الموجودة
بالمدرسة رفضت هذا وقامت بجذب يدها لترد لها الكسر
مكانه وقالت لها اجلسي مكانك ليس بك شيء!!

ولت ابنتي تصرخ من الألم حتى حضرت الى المنزل
(الذي يقع أمام المدرسة) في حالة سيئة للغاية

بالطبع اخذتها فورا وذهبت الى مستشفى الصف
المركزي وقتنا قاموا بعمل أشعة لها على اليد اليمنى
وتبين وجود كسر قاموا بتحويلها الى مستشفى
الحرايدة العام لعدم وجود اخصائي عظام لديهم!!

وعندما ذهبت الى مستشفى الحرايدة قالوا لي من
الصعب تجيبس ذراعها الآن لانه كان لايد من القيام
بعملية التجيبس وقت حدوث الكسر كما ان جاذب الذراع
أحدث تجمعاً دمويًا في الذراع لايد من علاجه أولا لحة

يعتبر العقاب شكل من أشكال تعديل السلوك... ولكن نظريات التعلم تثبت أن تأثيره غير فعال
خاصة إن تم بشكل عشوائي، ولعل أسوأ ما في العقاب أنه يخلق إحساساً بالخوف والقلق مما يدفع
الضحية إلى كراهية الشخص المعاقب والمكان الذي يتم فيه العقاب. ولهذا فإن كثيراً من المخاوف
الاجتماعية أو كراهيته الوظيفية والمدرسة تكون بسبب ارتباط هذه الأماكن بالعقاب. وتتمثل
الصورة السابقة التي نشرتها الأهرام المصرية في سنة ١٩٩٨ حالة الفتاة مروة التي تسبب
ضربها في كسر ذراعها. هل من الممكن أن تتصور بأن هذه الفتاة يمكن أن تشعر بالراحة عندما
تذهب إلى مدرستها كل صباح ؟؟ هل من الممكن لهذه الطفلة وأمثالها أن تتعلم جيداً في ظل هذا
المناخ المهين؟!

والعقاب قد يؤدي أيضاً لظهور أنماط سلوكية جديدة غير مرغوبة وأسوأ في تأثيرها من السلوك الأصلي الذي يعاقب، فعقاب الطفل بالضرب لأنه أهمل مرة في واجبه قد تدفعه في المرات التالية إلى الهروب من المدرسة أو الكذب بانتحال أسباب غير واقعية، أو بالخوف والقلق من الجو الدراسي. مما قد يؤثر في مستقبله الدراسي كله بعد ذلك.

(٤) متى يكون التدعيم فعالاً؟

لكي ينجح التدعيم في إعطاء النتيجة المرجوة فلا بد من شروط منها:

- أ - أن يكون ملائماً ومرغوباً من الكائن، أي يجب أن تكون له قيمة ما لدى الفرد فقد ينشط أحد الأطفال في الظهور بمظهر جيد إذا ما وعدته بقطعة نقدية، بينما لا يؤثر ذلك في سلوك طفل آخر. والفرد الواحد قد تختلف استجاباته لنفس المدعم من وقت إلى آخر بحسب إحتياجاته ورغباته في اللحظة التي يقدم فيها التدعيم. فقد يتوقف أحد الأطفال عن البكاء إذا قدمت له قطعة من الحلوى، لكنه قد يرفض هذا " الثمن " في موقف آخر لا يكون فيه جانعاً.
- ب - أن يكون فورياً أثر الاستجابة المرغوبة، وإلا قد يفقد دلالته إذا جاء متأخراً كثيراً عن مواعده فيرتبط بجوانب من السلوك تختلف عن السلوك الأصلي الذي تدعّمه.
- ج - التدعيم المتقطع أفضل من التدعيم المستمر. وعلى سبيل المثال كان " سكينر " يقارن بين حيوانات يعلمها بعملية تدعيم مستمرة لبعض الاستجابات بتقديم الطعام فوراً وفي كل مرة تنجح فيها بالضغط على المزلاج، بحيوانات أخرى يتم تدعيم نفس الاستجابة لديها بفعل التدعيم المتقطع، حيث يؤدي الضغط على المزلاج على ظهور الطعام بين الحين والآخر، فيلاحظ تفاوتاً شديداً في سلوك النوعين من الحيوانات من حيث قوة تعلم الاستجابة الصحيحة، ففي الحالة الأولى استمرت الحيوانات في تكرار الاستجابة التي تعلمتها - حتى دون أن يصحبها الطعام - لثلاثمائة مرة توقفت بعدها عن الظهور، أما في حالة الحيوانات الأخرى التي اكتسبت هذا السلوك بفعل التدعيم المتقطع فقد استمرت في تكرار الاستجابة التي تعلمتها لستة آلاف مرة قبل أن تنطفئ. أن قليلاً من التدعيم أقوى أثراً من الإسراف فيه في كل الكائنات الحية، بما في ذلك الإنسان.

(٥) التقريب المتتالي: (*)

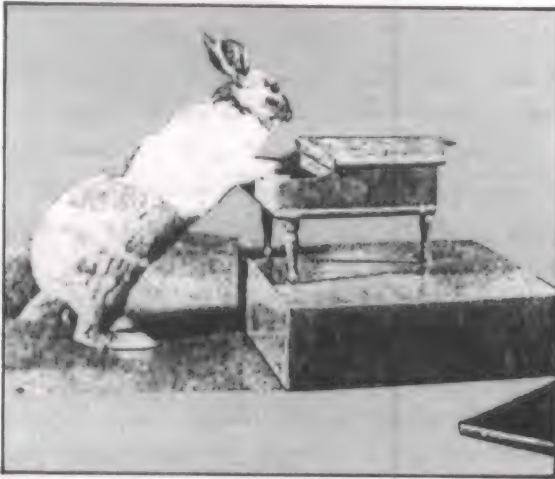
افترض إنك تريد أن تعلم الطفل سلوكاً مركباً وليكن تعلم الكتابة أن ذلك لا يمكن أن يتم بالقفز مباشرة لتعليم هذا السلوك دفعة واحدة. والأفضل أن نبدأ في تدعيم أي استجابات تصدر من الطفل يكون من شأنها أن تتطور به حتى الوصول للهدف النهائي، فانت تدعم لديه الطريقة التي يمكك بها القلم، وتأخذ من " خربشاتة " التي يضعها صدفة على قطعة من الورق أقربها إلى بعض الحروف أو الأرقام فتشجعه على تكرارها، وبعد أن يتقن كتابتها تنتقل به إلى حروف وأرقام متشابهة جديدة... وهكذا تقترب تدريجياً من السلوك الذي تريد أن تعلمه. وبهذه الطريقة استطاع " سكينر " أن يعلم حيواناته وحمائمها أن تقوم بسلسلة معقدة من السلوك كالرقص، والنقر بشكل إيقاعي، وذلك عن طريق تحليل كل سلوك إلى سلسلة من العناصر السلوكية الأبسط والمؤدية للهدف النهائي ثم أن يدعم الاستجابات النوعية بتقديم المعدم في كل مرة تقترب الاستجابات من السلوك النهائي.

ونظرة منك للواقع تبين لك أن كثيراً من أشكال السلوك المركبة التي نمارسها كل يوم كقيادة دراجة أو سيارة أو تعلم الطفل اللغة، وممارسة الألعاب الرياضية وحتى معرفة جوانب السلوك اللاتقة في العلاقات الاجتماعية إنما يخضع النجاح في تعلمها جميعاً تدريجياً من خلال تلك العملية القائمة على الاقتراب التدريجي من السلوك الملام.

(٦) إعداد البيئة لإظهار السلوك المرغوب:

لنفرض إنك تريد أن تعلم طفلين عدوانيين أو ميالين للمشاكسة والتحدث أن يتعاونوا فيما بينهما، من أحد الوسائل لذلك أن تعد البيئة المحيطة بهما بحيث يتشكل سلوكهما في هذا الاتجاه، فمثلاً قد تضعهما في حجرة بها لعبة تتطلب تعاون اثنين لأدائها، أو أن تضعهما في مواقف اجتماعية تتطلب ألعاباً يكون فيها لكل طفل دور يؤديه (الصكرى والحرامي مثلاً، أو التلميذ والمدرس، أو العمدة والنصاب). ولهذا فقد راعى " سكينر " أن يكون صندوقه الذي أعده لإجراء تجاربه بسيطاً ولا يحتوي على أكثر من الرفاعة المطلوب نقرها أو ضغطها، ولا مشتتات أكثر من هذا إلا إذا كانت شروط التجربة تتطلب ذلك. وهكذا فمن الممكن إن كنت تريد أن تشجع أو تشجع على القراءة أو القيام بنشاط من هذا القبيل أن تهين الحجرة بحيث تحب كل المشتتات فيما عدا النشاط المطلوب أدائه.

(*) Successive approximation.



(شكل ٦٢)

قد أمكن بفضل كثير من قوانين التعلم مثل التقريب المتتالي والتدعيم الفعال للاستجابات تعليم كثير من الحيوانات أن ترقص أو تعزف الموسيقى، أو تصوب على هدف معين. وذلك بالتدعيم التدريجي للاستجابات الموصلة للشعور المحوري وهو الرقص أو العزف أو التصويب.

من معمل " سكينر " لعالم الإنسان لمحة على التطبيقات

لا جديد في حقيقة الأمر في نظرية " سكينر " القائلة بأن السلوك محصلة للدوافع والإثابة، لكن الجديد هو المبادئ الدقيقة التي وضعها، والجديد أيضاً هو تلك الثورة التي أحدثتها هذه المبادئ عند الانتقال به من عالم الحيوان إلى عالم الإنسان، وقد وصل الطموح بسكينر إلى أن يكتب رواية " مدينة والدين الثانية Walden Two " - انطلاقاً من رواية ثورو التي حملت نفس العنوان وهو مدينة والدين - تخيل فيها أن من الممكن إقامة دولة إنسانية ناجحة يعمل كل من فيها بكل طاقته وبسعادة بسبب ما ينتهجه أفرادها من أساليب في السلوك تعتمد على التدعيمات الإيجابية للجوانب الإيجابية في الآخرين (انظر إطار شارح ٢٠ : كومبونة " سكينر " (*) : أسلوب جماعي في هندسة السلوك البشرى).

واليوم أصبحت هذه المبادئ تستخدم في كافة الميادين تقريباً، وأصبح بالإمكان استخدامها في توجيه جوانب سلوكية شديدة التعقيد. ففي ميدان التعليم والتربية، أصبحت مبادئ التدعيم تستخدم على نطاق واسع في تطوير ما يسمى بالتعلم المبرمج (*) وأجهزة التعلم (١٢) التي تقوم فكرتها على عرض مجموعة من الأسئلة يكتب التلميذ إجابته على كل سؤال منها على موقع معين من الآلة، أو بالضغط على مفتاح ملام، فإذا كانت إجابته صحيحة يطرح السؤال التالي. أما إذا كانت غير صحيحة، فقد يلزم التلميذ أن يضع إجابة ثانية، وتكشف الآلة عند هذه النقطة عن الإجابة الصحيحة إن فشل مرة ثانية. تنتقل بعدها إلى عرض - أو إعلان - سؤال جديد.

وهكذا تستمر العملية التعليمية. ومن المفروض وضع برنامج من الأسئلة عن كل مادة أو موضوع لكي يتعلمها التلميذ، وتوجد اليوم أجهزة الكترونية تقوم على نفس المبادئ لتعليم القراءة، والتهجي، والإيقاع، وتمييز الأشكال والموسيقى، والتدريب على الاستدلال.

كما يمكن تعلم الموضوعات الأكاديمية بهذا الشكل كعلم النفس أو الإحصاء باستخدام كتب تعليمية تعتمد على نفس المبادئ، تتضمن كل صفحة فيها مثلاً درساً

(*) Walden Two.

(*) Programmed Learning.

قصيراً يتلوه سؤال أو اسئلة، وتدعم الإجابة إن كانت صحيحة بأن يطلب منه الانتقال إلى الصفحة التالية. ومن المفروض أن تشتمل مثل هذه الكتب على عدد كبير من الصفحات المتدرجة بعناية وفي تسلسل منطقي، لكي يتعلمها الشخص بأقصى سرعته. وقد تبين أن التعلم بهذه الطريقة الحديثة يكون أسرع من الطرق التقليدية في التدريس، وأن الطالب يقوم بجهد أكبر للنجاح فيها.

ومن المجالات التي أصبح فيها لسكينر فضل كبير: ميدان الأمراض النفسية والعقلية، فقد أمكن اعتماداً على هذه النظرية تطوير منهج علاجي يكامله هو العلاج السلوكي القائم على تعديل الجوانب الشاذة والمريضة من السلوك وتحويلها إلى جوانب مرغوبة. ولقد أصبح العلاج السلوكي اليوم من المناهج الملائمة لطائفة كبيرة من الإضطرابات السلوكية، بدءاً من قضم الأظافر وبوال الأطفال اللإرادي إلى الأذهان والهلاوس، والجريمة. وهناك تقارير حديثة تتوارد يوماً وراء اليوم الآخر تثبت أن تجاهل السلوك الشاذ والتغنيير منه، مع التشجيع على الجوانب الإيجابية من السلوك باستخدام كافة المدعمات من مديح، وإهتمام عند ظهور نمط من السلوك المرغوب يؤديان إلى نتائج حاسمة في الشخصية (ارجع لكتابتنا العلاج النفسي الحديث للمزيد عن العلاج السلوكي وتطبيقاته مرجع رقم ٥ في قائمة المراجع).

ولا نريد أن نترك هذا الموضوع دون الإشارة إلى مايسمى بمنهج " الإقتصاد المنحى " (*) الذي يستخدم على نطاق واسع في ميادين إدارية مؤسسات الضعف العقلي، والمستشفيات العقلية والمدارس، والذي يقوم في حقيقته على نفس مبادئ التعلم الفعال وتقوم الفكرة من هذا البرنامج على:

١. تحديد الجوانب المرغوبة من السلوك والمطلوب تحقيقها " وليكن التوقف عن العدوان أو نظافة العنبر، أو المظهر الجيد في المستشفى، أو أداء الواجبات المنزلية والتعاون بين الأطفال في المدرسة " على أن يكون هذا التحديد نوعياً ومحدداً وبعيداً عن العموميات التي لا يستطيع إدراك الطفل أو المريض إستيعابها.

٢. تحديد التدعيمات المناسبة لكل فرد مثلاً قطعة حلوى، سجانر، نزهة رنانسة الصف... إلخ.

(*) Token economy.



(شكل ٦٢)

يستخدم منهج إقتصاديات المخ على نطاق واسع خاصة في ميدان التربية ويقوم على نفس مبادئ التعلم الفعال لسكينر حيث تحدد بدقة الجوانب المرغوبة من السلوك ويدعم ظهورها بتدعيمات وجدانية أو مادية إلى أن يتم التعلم.

٣. مكافأة جوانب السلوك المرغوبة عند ظهورها بوضع وسائط للتبادل مثلاً نجمة، أو مارك، أو نقطة توضع أمام الإسم عند كل مرة يظهر فيها هذا السلوك المرغوب.

٤. إستبدال هذه الوسائط (أو الماركات) بالمدعمات الملائمة والمحددة من قبل كما في رقم (٢) أعلاه.

ومن مزايا هذا المنهج أن بالإمكان إستخدامه على جماعات كبرى كما يمكن إستخدامه في تعديل كثير من الجوانب الشاذة، وزيادة الدافع للقيام بجوانب إيجابية من السلوك أكاديمية كانت أو إجتماعية. (انظر للمزيد عن تطبيقات هذه النظرية مرجع (١٢٢) و (١٢٧).

فضلاً عن هذا، فإن هذه الرؤية السلوكية للإنسان قد أمكن استخدامها أيضاً في رسم خطوط مجتمع علمي كامل. فعندما نشر سكينر روايته عن "مدينة الدين" التي رسم فيها رؤيته السلوكية لما يجب أن يكون عليها المجتمع الحديث، ربما لم يكن يدري أنه كان يرسم أمام الشباب نموذجاً لمدينة فعلية يجب أن يتولوا القيام بإنشائها. فقد توالى محاولات من الشباب في مختلف البلاد الأوروبية والأمريكية للتعاون في إنشاء تجمعات (كوميونات) إعتماًداً على نفس المبادئ التي اقترحها سكينر في روايته ونظرياته في هندسة السلوك البشري.

من هذه المحاولات كوميونة "توين أوك" Twin Oak التي نشرت عنها مجلة "تايم" الأمريكية سنة ١٩٨١ (٢٤٠) قام بتأسيس هذا المجتمع الصغير ٣٩ من الشباب والشابات في مزرعة بولاية فرجينيا وتحتوى على مسكن للأعضاء، ومحل للموسيقى، وحظيرة للدواجن وأخرى للمواشي، فضلاً عن لوحة إعلانات تعلن عن النشاطات الثقافية ومواعيد المناقشات التي تتم بين الأعضاء.

وجداول العمل بين الأعضاء موزعة بحسب نظام متشابك يسمح بتوزيع العمل بالتساوي. ولا توجد بين الأعضاء القاب أو أسماء فخريّة " والجميع يلقي نفس المزايا والإحترام والتقدير بالتساوي ".

والملكية الخاصة ممنوعة فيما عدا الملابس والكتب " ومن غير المسموح لأي فرد أن يقتل أو يسخر من مكاسب فرد آخر، أو أن يغتاب أحداً أو ينتقد أحد آخر أو أن يعترض على عقيدة خاصة أو أسلوباً معيناً من التفكير ".

وتجرى محاولات تشكيل سلوك الأفراد وهندسته يومياً وفي كل لحظة. فلا تدعيم ولا تقبل لشخص يغضب، أو يأمر، أو يحاول أن يفرض على الآخرين رأياً أو فكرة. ببساطة كان يجب تجاهل كل الجوانب السلوكية غير المرغوبة من أعضاء الكوميونة. أما السلوك الطيب والملائم كالتعاون، وإظهار المودة والتسامح والعمل بتفاني فقد كان يلقي شتى أنواع التدعيم الإيجابي، أما من خلال المدح الجماعي للفرد، أو بنظم معين من الماركات يترجم فيما بعد لمدعمات محسوسة ومرغوبة منه.

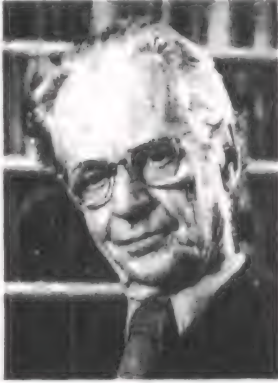
وهكذا، وبالرغم من أن إقامة مجتمع بكامله على المبادئ السلوكية قد تكون له مشاكله كأي مدينة فاضلة، فإن الذي لا شك فيه أن إقامة مثل هذا المجتمع على الأسس، والمعطيات العلمية أمر بالإمكان تنفيذه.

هذه نظرة سريعة على بعض التطبيقات الحديثة لنظرية التعلم من خلال التدعيم وبالرغم ممن أن القارئ يستطيع أن يلاحظ بوضوح مدى ما يمكن أن تقدمه هذه النظرية من إنجازات، فقد إنتقدت بشدة، وإنتقد سكينر لدرجة كانت تصل أحياناً للتهجم عليه في إجتماعاته ومحاراته العامة. فلقد أخذ عليه مثلاً بأن مبادئ التدعيم لا تعدو في الحقيقة أكثر من كونها سبيلاً للسيطرة وفرضاً للإضباط والتحكم في سلوك البشر.

والحقيقة أن التدعيم - فيما يرى القارئ - مبدأ من مبادئ الحياة ساعد سكينر على إكتشافه وتطويره، والمبدأ العلمي النفسي كأي مبدأ علمي آخر قد يستخدم بحكمة كما قد يستخدم بطيش فقوانين نيوتن الميكانيكية، مثلاً، قد استخدمت في صناعة الطائرات النفاثة ذلك الكشف المذهل الذي أثرى الحياة الإنسانية وجعل من الناس أكثر إطلاعاً على الحضارات الأخرى في فترات قصيرة، ولكن هذه المبادئ هي نفسها التي استخدمت في صناعة الصواريخ المدمرة، أدوات الهلاك والفتك بعشرات الأبرياء، ومثل هذا الإستخدام السيئ لا يعيب العالم ولا البحث العلمي.

أضف لهذا، فقد كان لمبادئ التدعيم، الفضل الأساسي في إكتشاف أن من الممكن توجيه البشر وتعديل سلوكهم ودفع إكناياتهم على العمل والإنتاج بالتدعيم للجوانب الإيجابية، وبهذه الزاوية أصبح الناس أكثر إهتماماً وتركيزاً على الجوانب الإيجابية من السلوك لتدعيمها، بدلاً من النظر للجوانب الشاذة والمريضة لعقابها. وفي هذا دون شك دعوة إنسانية يستحق للبحث العلمي أن يزهر بها.

إطار شارح رقم (٢٠) سكينر فى عالم إنسانى



يُعتبر " سكينر " من ألع الأسماء فى علم النفس المعاصر. عرف ببحوثه التجريبية المتعددة التي رسمت الخطوط العريضة نحو إقامة علم نفس سلوكي صلب. وعُرف أيضاً بإهتماماته بالقضايا العامة محاولاً فهمها وتفسيرها منطقاً من نظرياته السلوكية، وكما عرف بإهتماماته الأدبية، من خلال روايته " مدينة والدين " (٢٢٨) التي يرسم فيها خطوط مجتمع جديد (يوتوبيا) يقوم على الملكية العامة المشاعة، والمساواة بين الرجل والمرأة، والإخلاص لأغراض خلاقة كالفن والموسيقى والأدب، والتشجيع والتدعيم السخي لكل سلوك طيب، بحيث تتوقف في النهاية كل الأشكال السلبية من السلوك من كراهية، أو حسد، أو نيمية.

وفى كتاب صدر له سنة ١٩٧٢ بعنوان " ما وراء الحرية والكرامة " (٢٢٩) أبرز نفس الإهتمام بقضيه بناء مجتمع مثالي علمي^(٩)، يقوم كل فرد فيه واعياً بتدعيم الجوانب الطيبة من السلوك البشرى. فمن هو " سكينر " ؟.

ولد " سكينر " بولاية " بنسلفانيا " سنة ١٩٠٤ لأب يعمل بالمحاماة والقانون وتعلم سكينر بالمدارس المحلية حتى سنة ١٩٢٢، ثم التحق بكلية " هاملتون " بنيويورك بأمل أن يدرس الأدب الذي كان هوايته، وحصل على درجته الجامعية الأولى سنة ١٩٢٦ في الأدب الإنجليزي، وبدرجة شرفيه في الأدب الإغريقى.

وقبلته جامعة " هارفارد " للدراسة حيث حصل منها على الدكتوراه في علم النفس التجريبي سنة ١٩٣١. واستمر بالجامعة للعمل ما بعد الدكتوراه حتى سنة ١٩٣٦ حيث عين بجامعة " مينسوتا ".

في سنة ١٩٤٨ عاد " سكينر " لجامعة " هارفارد " كعضو هيئة تدريس بها هذه المرة. وهناك ابتكر ما يسمى " بصندوق سكينر " الذي أجرى فيه تجاربه على الفئران والحمائم تلك التجارب التي أكسبته الشهرة الهائلة التي يحظى بها الآن

وصندوق سكينر هو صندوق بسيط كل ما يحتويه رافعة وفتحة تسقط الطعام مع بعض الأجهزة والعدادات التي تسجل عدد مرات النقر، أو الضغط على المزلاج للوصول للطعام، وتصور الحيوان أو الطائر وهو في داخل الصندوق.

(تابع) سكينر في عالم إنساني

ومن جديد بدأ سكينر يقتنع بأن المبادئ التي تحكم سلوك الحيوان في صندوقه يمكن الإمتداد بها للعالم الإنساني وبالذات إلى ميدان التربية. ولهذا فقد أمضى الخمسينات في محاولات جادة لوضع أسس مايسمى بالتعليم المبرمج وأجهزة التعليم للأطفال. والتي من خلالها يمكن للطفل أن يتعلم مهارات متعددة من خلال تدعيم إجاباته الصحيحة.

وبعد تقاعده من " جامعة هارفارد " للبحث والتجريب. استمرت كتاباته تتوالى بغزارة مستثيرة كثيراً من التحديات خاصة من طائفة علماء النفس الإنساني. ولكنه غالباً ما كان يخلد للصمت وعدم الإستجابة. وبالرغم من أن حياته كانت تبدو من الظاهر هادئة راضية مع زوجته وهي كاتبة، وبين نجليه وأحفاده إلا أن حياته لم تكن تخلو من الهموم والأحزان، التي ربما كانت نتيجة الهجوم الشديد الذي كان يلقاه من المعارضين الذين فيما يصرح: " لا يفهم السر في إنتقاداتهم ولعلمهم طائفة من المرضى النفسيين أو ربما العقليين " (٢٤٠).

(ج) التعلم بالقوة والنماذج (التعلم الإجتماعي)^(*)

" باندورا " وما يتعلمه الأطفال من التلفزيون:

في إحدى التجارب قام " باندورا " Bandura و " روس " Ross (٤٩) بالسماح لمجموعة من الأطفال بمشاهدة بعض الأفلام التلفزيونية القصيرة التي تصف شخصاً يتصرف بعنف وغلظة مع دمية من المطاط وكان يركلها بقدميه، ويصفعها على الوجه بيديه، ويثرها بعد تمزيقها إلى قطع صغيرة.

بعد هذه المشاهدة العنيفة للعدوان كان الأطفال يعرضون لخبرة إحيائية: بأن تعطى لهم مجموعة جذابة من اللعب، ثم تجمع منهم قبل أن ينتهوا من اللعب منها وعندئذ ينقلون إلى حجرة أخرى بها دمي وعرائس من المطاط هي نفس الدمي التي كانت موضوعاً للعدوان في المشاهدة التلفزيونية.

فكيف تصرف الطفل نحو هذه الدمي؟ لقد بينت ملاحظة الأطفال بعد ذلك أنهم أخذوا يتصرفون نحو هذه الدمي بنفس العدوان الذي شاهدوه ممن قبل أي بالضرب واللكم والصق والتمزيق لأشياء جامدة وبرؤينة، لقد تعلموا من المشاهدة أن يتصرفوا بالعدوان عند الشعور بالإحباط.

(*) Social Learning.

بهذه التجربة وغيرها استطاع " باندورا " من جامعة ستانفورد (وهي الجامعة التي تحتوى الآن على أكبر قسم لعلم النفس في العالم) ، استطاع أن يقيم نظرية جديدة في التعلم تعرف اليوم باسم نظرية التعلم الإجتماعى (المرجعان ٤٩ ، ٥٠).

لقد استطاع " باندورا " من خلال هذه التجربة وغيرها أن يقدم نموذجا نظريا جديدا يعارض بعض الأفكار الرانجة عن أن العدوان غريزة وحاجة فطرية وأننا نندفع إليها إندفاعا فطريا. وهي الأفكار التي روجت لها نظرية التحليل النفسي التي رادها " فرويد " وزملائه.



(شكل) أثبت " باندورا " أن كثيراً من أفعال العدوان تكسب بفعل المحاكاة والإقتداء بنماذج عدوانية من السلوك عن (٥٠)

ولم يكتف " باندورا " بذلك بل بين أيضاً أن المشاهدة وملاحظة النماذج لا تعني دائماً التعلم فالبيئة مليئة بشتى النماذج المتناقضة (*). ففيها الخير... والشر، والسلام، والعدوان، والود، والكرهية، القوة والضعف... الخ. وبين كل هذه المنبهات المتضاربة والتناقضات نختر وننقي منها ما يسمح لنا بتشكيل سلوكنا بحسب قيمنا وحاجتنا وإتجاهاتنا عن أنفسنا وعن الآخرين بعبارة أخرى فالسلوك الإنساني ليس بكامله نتاجاً آلياً وسلبياً للتشريطات والمنبهات الخارجية كما يريد " بافلوف " و " سكينر " أن يثبتا الأخرى، أن يكون الإنسان - كما يراه باندورا - فاعلاً ومفعولاً، نشطاً وموضوعاً للنشاط، أنه يخلق جزئياً البيئة تماماً وينفس القدر الذى تساهم فيه البيئة في إظهار بعض الجوانب السلوكية وتطويرها، فالبيئة قد لا تؤثر فيك إن لم تسمح لها بذلك، إنك من خلال ما تملك من ميول وقيم وإتجاهات تفتح أمام البيئة بشتى منبهاتها: نافذة تطلعك على مختلف النماذج والأمثلة والمدعمات ومن هنا يتم التعلم الإجتماعي الذى نجح باندورا في أن يضع له أيضاً بعض القواعد والمبادئ.



(شكل ٦٣) استطاع " باندورا " أن يقضي على الخوف من الثعابين عند المرضى من خلال تشجيعهم على الاقتداء بأشخاص آخرين يمسكون بالثعابين والزواحف بطريقة مطمئنة واثقة (عن : ١٧٦)

(*) Social Learning

ولكي يتم التعلم الإجتماعي يتحدث أنصار هذه المدرسة عن ضرورة وجود ثلاثة مبادئ رئيسية على النحو الآتي: -

(١) وجود قدوة أو نموذج سلوكي ظاهري أو رمزي:
فلقد أتقن الأطفال كما لاحظنا في التجربة السابقة تعلم مظاهر العدوان بملاحظة قدوة تقوم به أمامهم. ونجحوا في القيام به سواء كان يتم الإعتداء على الدمية أمامهم في مشهد تلفزيوني، أو في مجموعة من الصور المتحركة أو بملاحظة الآخرين يقومون بهذا العدوان في مواقف فعلية (مرجع ١٢٧).

بعبارة أخرى، فإن التعلم الإجتماعي لكي يتم لا يحتاج لوجود نموذج فعلي واقعي، بل إن مجرد ظهوره رمزياً أو مصوراً في مجلة " أو تليفزيون " أو كتاب قد يكفي لتعلم السلوك، ومن هنا يأتي خطر التليفزيون والسينما على حياتنا وعلى حياة الأطفال بكل ما تمتلئ به مشاهد العنف والجريمة والإحراف. والأطفال فيما تبين دراسة تالية "لباندورا" وعدد من زملائه سيتجهون لمحاكاة السلوك العدواني ومظاهر العنف إذا ما شاهدوها في فيلم سينمائي عادي، أو فيلم صور متحركة تماماً، كما لو كانوا يشاهدون هذه الأشياء في مواقف حية (عن: ١٢).

ولا تؤثر كل النماذج التي نراها فينا بدرجة متساوية، فنحن نشاهد فيلماً سينمائياً يحتوي على عدد متنوع من الأبطال ولكننا نجد أنفسنا قد توحدنا بأحدهم دون الآخرين ومثل هذا التوحد سيساعد دون شك على تعلمنا لأنماط السلوك التي تظهرها هذه الشخصية.

ولكي يحدث التوحد (*) يجب أن يكون النموذج قوياً، فنحن نتأثر بالنماذج الناجحة أكثر من النماذج الفاشلة. كذلك يسهل التوحد بالنماذج التي تثاب إثابة إيجابية على أفعالها ففي القصص البوليسية غالباً ما نتوحد بالمخبر السري أكثر من التوحد بالنماذج الإجرامية، خاصة إذا كان المخبر البوليسي نشطاً ومهماً وناجحاً في إقتفاء المجرم.

(*) Identilication



(شكل ٦٤)

نتعلم من خلال التوحد بالنموذج كثيراً من جوانب السلوك التكيفية وأنماط من السلوك الضارة كالتخين ولكي يتم انتقال السلوك من القدوة لأبد من أن تكون القدوة مقبولة، حتى يتوحد بها الطفل.

ولابد أن يكون النموذج في الحياة أو في الأفلام السينمائية، ولكننا لا نتأثر إلا بقلّة قليلة منها بحسب جاذبية ما تؤديه لنا وإتفاقه مع قينا ودوافعنا، فبعضنا يتأثر بالنماذج الخشنة أو التسلطية وبعضنا بالنماذج العلمية، وبعضنا بالنماذج التي تجسد معنى أو قيمة سياسية أو إجتماعية، أو أدبية.... إلخ.

والتعلم من خلال النماذج مبدأ من المبادئ الهامة في تعليم الأطفال لجوانب السلوك الإجتماعى المختلفة في الفترات المبكرة من الطفولة. فالأطفال يتخذون من الآباء نماذج يحاكونها. وبهذا يكتسب الأطفال كثيراً من الأفعال الإيجابية أو السلبية من خلال هذه العملية وقد تبين أنه يسهل على الطفل إتخاذ أحد الأبوين كنموذج، إن كان يحقق بعض الشروط التي منها:

- أولاً : أن يقضى مع الطفل وقتاً طويلاً خلال عملية التنشئة،
- ثانياً : أن يكون قادراً على تكوين علاقة دافئة ومشبعة،
- ثالثاً : على قدر مرتفع من الجاذبية والفعالية للطفل، وأن يكون:
- رابعاً: مقبولا وفق المعايير الإجتماعية المحلية.

ونحن نكتسب من مشاهدة النماذج سلسلة ضخمة من السلوك تتراوح من الأفعال والنشاطات الحسية والحركية كالسباحة، ولعبة كرة القدم، والقيادة إلى القيم والإجتهادات وطرق التعبير عن المشاعر والتفكير، ولعل من أوضح الأمثلة على ذلك: الأدوار الإجتماعية (*) التي يكتسبها الذكور والإناث. فمن خلال توحيد الطفل الذكر بأبيه، وتوحيد الطفلة بأمها سيكتسب كل منهما الأنماط والأساليب السلوكية المرتبطة بالدور الإجتماعي لكل منهما. ولهذا تبين الدراسات أن الأطفال الذكور الذين انفصل أبواهم عنهم بسبب الموت أو الطلاق تزداد لديهم الخصائص الأنثوية والميول الإستجناسية (**) بسبب إفتقارهم للنموذج الذكري فى الأسرة.

وكلما كانت القدرة ناجحة وقوية على حسب المعايير السائدة كلما كان من السهل تعلم أنواع السلوك التي تصدر منها. كذلك تبين أن مكافأة القدرة على تصرفاته تشجع أيضاً على أن تتعلم بسرعة ما يصدر منه من تصرفات أو سلوك. أن القاعدة الرئيسية بهذا الصدد نقول: أننا فى الغالب سنقتدى في تصرفاتنا بالناس الناجحين والأفعال التي تؤدي إلى مكافأتهم أكثر من أن نقتدى بالفاشلين أو بالنماذج السلوكية التي لا تؤدي إلى نتائج إيجابية.

وإذا كان الإنسان يحاكي النماذج السينة من السلوك من خلال ملاحظة الآخرين الذين يقومون بفعلها كما فى المثال السابق، فإنه قادر أيضاً على أن يحاكي النماذج الطبية، كالغيرية، والتعاون، إن لاحظ كيفية أدائها أمامه، وبنفس المهارة.

(*) Social roles.

(**) Homosexuality.

ويمكن أيضاً تفسير التعلم الإجتماعي إذا كان القدوة لا تكتفى بأداء الأفعال بل تصاحبها بتعليمات لفظية توجه إنتباه الكائن لبعض التفاصيل التي قد تغيب عن ملاحظة الشخص لها. ولهذا فإن ممن الأشياء التي تساعد المتعلم على التعلم السريع أن لا نكتفى أمامه بأداء السلوك: قيادة سيارة مثلاً أو تعلم لغة بل وأن نوجه إنتباهه في كل لحظة من خلال الكلام والحوار لبعض التفاصيل الهامة في الخبرة الجديدة. أن التعلم - بعبارة أخرى - تسهيل وتيسير من خلال أداء السلوك أمام الشخص فضلاً عن توضيحه لفظياً ومن هنا نتبع في الحقيقة أهمية الدراسة والقراءة والإطلاع على نماذج من السلوك البشري.

لقد بينت بعض التجارب أن إكتساب الأدوار الإجتماعية الملائمة للأطفال الذكور والأدوار الإجتماعية الأنثوية الملائمة للاثلاث تكتسب مبكراً لا من خلال ملاحظة الطفلة لأمها، أو الطفل لأبيه... إنما أيضاً يكتسب بعضها بعد الدخول للمدرسة ومن خلال الإحتكاك بنماذج أخرى، ومن خلال الإطلاع على قراءات تشجع بعض الأفكار الشائعة المرتبطة بالذكرورة أو الأنوثة. ويستمر تعلم هذه الأدوار من خلال مشاهدة القصص التلفزيونية وما تشجع عليه من أفكار نمطية عن مختلف نماذج المجتمع (عن ١٢).

وهناك شروط خاصة بالشخص الذى يتعلم. فقد تبين أن التعلم لا يتم بالشكل الآلى. فنحن نلاحظ كثيراً من جوانب السلوك أماناً، لكننا في الغالب سنأخذ بعضها ونحاول أن ندمجه بحيث يصبح جزءاً من شخصياتنا. وسنطرح بعضها الآخر، وننساه وربما حتى لا ننتبه له... لماذا؟ هنا أيضاً إستطاعت نظرية التعلم الإجتماعى أن تثبت أن التعلم يتوقف على بعض الخصائص العقلية للشخص فضلاً عن خصائصه الوجدانية ودوافعه.

فالدوافع والإهتمامات الشخصية والحاجات تساعد على توجيه طاقة التعلم عند الشخص، وقد يزداد الدافع فيما عرفنا من قبل إما نتيجة للحرمان أو نتيجة لتوقع الأشياء أو توقع تدعيم إجتماعى أو شخصى.

كذلك تساعد المعتقدات الشخصية والقيم والإجهاات الإجتماعية للفرد على أن يلتقط من البيئة جوانب السلوك المتفقة مع بنانه الإعتقادى، وأن يتجاهل الجوانب التي لاتتفق. معنى هذا أن الشخص قد يكون محاطاً بأنواع شتى من

السلوك، ولكنه يكون قد قرر منذ البداية أيها سيتعلمه وأيها لن يصبح موضوعاً له على الإطلاق.

ويساعد الأداء الفعلي للسلوك على تعلمه خاصة إن كان يتضمن كثيراً من الأفعال المركبة، فتعلم اللغة لن يتم ما بين يوم أو ليلة من خلال ملاحظة الآخرين أمام الطفل وهم يتحدثون أو يتكلمون بصوت عالي. لا بد له من أن يمارس هذا السلوك عملياً، وأن ينشط لتعلمه، وبالمثل في حالة تعلم قيادة سيارة أو تعلم لعبه جديدة كالتنس.

وتزداد قدرة الشخص على التعلم من خلال بعض الخصائص العقلية كالذكاء وقدرة الشخص على تنظيم ذاته، وبعبارة أخرى:

(د) التعلم الرمزي " إذا فإنه " (*) :

بعد النجاح في إكتساب السلوك سواء بطريق الملاحظة السلبية للنماذج، أو من خلال المساهمة الإيجابية في الأداء، تأتي مرحلة ينتقل فيها التعلم من مرحلة الفعل المرتبط بموقف محدد إلى مرحلة التعميم والتجريد، مرحلة نتعلم فيها أننا إذا فعلنا هذا الشيء فإن النتيجة ستكون هذا دون ذلك من أضرار أو مزايا.

- إذا واجهت الناس بوجه باسم وبشوش فإن الغالب أنهم سيتصرفون بطريقة ودودة.
- إذا دخلت المحاضرة متأخراً فإن الأستاذ سينتقد في الغالب أسنلتى التالية أكثر من إنتفاده لأسنلة الآخرين.
- إذا أسرف شخص في استخدام كلمة " أنا " فإن الآخرين سيتجنبون الاختلاط به وقد يصفونه بالغرور.
- إذا أظهرت إهتمامك بشخص فإنه غالباً ما سيجتذب لك.

والحقيقة إن معتقداتنا وقيمنا ما هي إلا تراكم خبرات ومعارف قائمة على مبدأ: إذا فإن.

ويزيادة الخبرة نتعلم أيضاً أن نميز السياق (**) أو الشروط الخاصة التي تؤدي إلى حدوث نتيجة معينة إذا ما تصرفنا بطريقة ما بعبارة أخرى فإننا نتعلم أن

(*) IF → Then

نميز بين المواقف المختلفة والمنبهات الملائمة المؤدية إلى النتائج التي نتعرض إليها. فنحن نتعلم مثلاً إننا إذا انتقدنا إنساناً عزيزاً (زوجة أو ابن) في جو ودي وفي موقف منفرد فإن هذا الإنسان غالباً ما سينصرف في المرات القادمة بطريقة تدل على إفادته من هذا النقد أكثر مما لو كان نقدي له أمام الآخرين وبشكل غاضب.

فضلاً عن هذا فنحن نتعلم أيضاً أن نكيف سلوكنا على حسب الوقت الملائم. فنحن نتعلم أن الإبتسامة قد تؤدى إلى نتائج إيجابية إذا جاءت في الوقت المناسب ولكنها قد تفهم على أنها سخرية أو شماتة أن صدرت في أوقات أخرى. والمديح لشخص وهو مندمج في توضيح فكرته قد يدرك على أنه مقاطعة. وإن جاء المديح متأخراً كثيراً بعد توضيح الفكرة، فقد يشعر الشخص بالإرتباك غير المديح الذي يجئ في الوقت الملائم ويعد الإنهاء من توضيح الفكرة فوراً. وهكذا فإن النجاح في أداء سلوك إجتماعي ملائم يتطلب منك أن تعرف:

ماذا من السلوك تفعل ؟
وأين تفعلـــــــــــــــــه ؟
ومتى تفعلـــــــــــــــــه ؟

التعلم من خلال الضبط الذاتى (*)

عندما يقول سكينر " أن الشخص لا يؤثر في العالم ولكن العالم هو الذى يؤثر فيه (٢٢٧) فإن نظرية التعلم الإجتماعي ترفض هذه الحتمية البيئية، وتتبنى بدلاً من ذلك حتمية قائمة على التبادل بين العالم والسلوك والشخصية بالشكل الآتي:



(**) Context.
(*) Self contro.

ويعنى ذلك أن البيئة تؤثر في تشكيل السلوك، والسلوك يؤثر في البيئة والشخص يؤثر على كليهما، ويتأثر بكليهما. ومعنى هذا أن التدعيم البيئي يساعد على تشكيل السلوك لكن السلوك لا يستجيب لأى تدعيم. فهو يوجه البيئة إلى إظهار التدعيم الملائم، والسلوك نفسه يتوجه من خلال الشخصية بكاملها: قيما وحاجتها في اللحظة، ومعتقداتنا وأهدافنا من الموقف.

ولهذا يتطلب النجاح في تعلم سلوك معين وإكتسابه الإهتمام بملاحظة الذات (*) بأن تجمع معلومات كافية عن الشروط التي يظهر فيها السلوك الذى تريد أن تتعلمه أو أن تتخلص منه، سجل كل المظاهر والشروط السابقة لظهور السلوك والنتائج أو الإستجابات البيئية التي يثيرها ظهور هذا السلوك، إنك مثلاً تريد أن تتوقف عن التدخين، أو الإسراف في الأكل أو الإسراف في لوم الذات فعليك إذن: أن تلاحظ نفسك جيداً عند ظهور التصرفات الدالة على ذلك وأن تسجل ما يحدث قبلها، أو بعدها: هل يجئ إسرافك في التدخين مثلاً في اللحظات التي تشعر فيها بالضيق؟ أم في لحظات الإسترخاء؟ والهدوء؟ أم لمجرد مشاهدة الآخرين يدخنون؟ أم لمشهد علبة السجائر؟ ومتى يزداد تدخينك؟ هل أنت بمفردك؟ أم وأنت مع زملائك المدخنين؟ كم سيجارة دخنت هذا اليوم؟ هل يزداد تدخينك في الصباح أم في المساء؟ هل وأنت لاتعمل شيئاً أم وأنت تندمج في عمل شئ معين؟.

التعلم بالمعرفة (**) والتفكير

الناس يتعلمون من التأمل والتفكير في الأشياء:

هناك كثير من الأدلة تثبت أن الناس لا تتعلم فقط من خلال الإثابة والعقاب، أو ملاحظة النماذج، بل تتعلم أيضاً من خلال التفكير في المواقف وتحليلها، وإدراكها، وتفسيرها، وقديماً لاحظ الفلاسفة اليونانيون أن الطريقة التي ندرك بها

(*) Self obsevation.

(**) Cognitive learning.

الأشياء وليس الأشياء ذاتها هي التي تحكم مشاعرنا وتصرفاتنا وفي هذا الصدد قال أبيقورس لا يضطرب الناس من الأشياء، ولكن من الآراء التي يحملونها عنها. ولعل من أكبر الشواهد على إيماننا بفاعلية هذا النوع من التعلم، كل ما نلاحظه من إهتمام ببناء المدارس والجامعات ومراكز البحوث، فكأن أن الشخص العادي يقضي جزءاً وياً من حياته متنقلاً من مرحلة دراسية إلى مرحلة أخرى، إنما يعكس في الحقيقة بديهية إجتماعية شائعة وهي أننا نتعلم من خلال الإطلاع وسماع المحاضرات وقراءة الكتب والمجلات وغيرها من مظاهر معرفية.



(شكل ٦٥)

ترى نظرية التعلم المعرفة أننا لا نتعلم فقط من خلال الإثابة والعقاب، أو الإقتداء بنماذج سلوكية، بل نتعلم أيضاً من خلال الإطلاع وسماع المحاضرات وقراءة الكتاب، والدروس المدرسية. ويبدو أن الإهتمام ببناء المدارس والجامعات ومراكز البحوث نابع من هذه المسألة الرئيسية. وهي أن التعليم وما ينشره من حب للمعرفة والإطلاع يساهم مساهمة رئيسية في إكتساب أنواع السلوك المرغوبة.

التعلم المعرفي عند الحيوان:

حتى الحيوانات يمكن أن تدرك المواقف لا تجعلها تستجيب للمنبهات بصورة متماثلة، ومن الغريب أن يكون بافلوف هو الذي لاحظ ذلك (٥)، عندما ذكر أن حيواناته لا تستجيب بطريقة متشابهة تماماً للمنبهات المتشابهة مما جعله يرى أن هناك أربعة أنماط مزاجية هي التي تحكم الإستجابة للبيئة مماثلة للأنماط التي

وضعها أبيقراط وهى النمط البلغمي والنمط الدموي، والنمط السوداوى، والنمط الصفراوى.



(شكل ٦٦)

تستمد البرامج التليفزيونية خطورتها من خلال ما تعرضه من نماذج سلوكية، وقيم واتجاهات. لكن من الممكن استخدامها بطريقة إيجابية من خلال البرامج العلاجية التي تهدف لتدريب الطفل على اكتساب كثير من الجوانب السلوكية المرغوبة من خلال ملاحظة النماذج والقذوة.

كذلك أمكن لتولمان Tolman (عن: ١٢) أن يثبت تجريبياً أن الفئران في متاهات التعلم - مثلها مثل الإنسان - تقوم بوضع خريطة عقلية (*) بحيث تدرك كل ممر في المتاهة بعلاقته بالممرات الأخرى، والفئران التي أمكن تعليمها عبور المتاهة على حامل متحرك للوصول للطعام، يمكنها بعد ذلك أن تجد طريقها وهى تسير على أقدامها، أو هى تعبرها سباحة عندما تكون المتاهة مغمورة بالمياه، مما يدل على أنها تصرفت في المواقف الجديدة كما لو كانت تقرأ خريطة للمكان الذى تعيش فيه.

(*) Cognitive map.

فالتعلم المعرفي يمكن ملاحظته بين الحيوانات، ولو أن ظهوره يكون مشروط بوجود حاجة فسيولوجية، أى أنه - فيما يشبه " تولمان " (عن ١٥٦) يظل كامناً ولا يظهر إلا عندما يكون الفأر جائعاً أو عطشاً أو محتاجاً للاتصال الجنسي.

التعلم المعرفي عند الإنسان:

أما بين الناس فإن التعلم المعرفي يكتسب مظاهر أقوى بسبب قدرة الإنسان على استخدام اللغة والرموز، أو ما يمكن أن نسميه بتعبير بافلوف وجود جهاز إشاري ثانوي يمكن الإنسان من استخدام الكلمات واللغة كبديل للأصوات والمرئيات الفعلية التي هي من خصائص الجهاز الإشارة الأولى.

ويعود الفضل لمجموعة أخرى من علماء النفس (مثال: ٥، ١٥٦، ١١٣، ١٩٣) أثبتت أن قدرة الإنسان الخاصة على استخدام اللغة، والاستدلال الرمزي تحكم إستجاباته لكثير من المواقف المحيطة به. فهو قد يخرج من الموقف الواحد بنتائج مختلفة بحسب تفسيره إياه، أو نحسب الرموز التي يحملها له هذا الموقف في وقت دون الآخر، بعبارة أخرى، فنحن لا نتعلم فقط إستجابات، ولكننا نتعلم توقعات أو تنبؤات ورموز وعندما نواجه بعد ذلك مشكلة ما فإننا ندركها وفق ما تجمع لدينا من معلومات سابقة أو رموز.

ومن المفاهيم الملائمة لموضوعنا مفهوم الإستبصار (*) الذي روجت له مدرسة الجشتالت منذ فترة طويلة، ولعلنا نعلم أن مدرسة الجشتالت يمثلها ثلاثة من العلماء الألمان كان لهم الفضل في تفسير كثير من الجوانب الإدراكية وهم " فرتيهر " " و كوفكا " " وكوهلر " (انظر إدراك العالم.. الفصل رقم ١٢) وتوصلوا بهذا الصدد إلى عدد من القوانين الخاصة بالتنظيم الإدراكي، وقد أولى أعضاء هذه المدرسة إهتمامهم لموضوع التعلم مطبقين نفس القوانين ولكن لتوضيح الكيفية التي نتعلم بها إدراك موقف ما.

وأثبت كوهلر Kohler أحد ممثلي هذه المدرسة الرئيسيين (عن: ١٢٨) من خلال سلسلة من التجارب على القردة، أن القردة تواجه المشكلات الصعبة التي تحول بينها وبين الوصول للهدف أو هو الطعام (بسلسلة من المحاولات والأخطاء

(*) Insight.

وتمر عليها بعد ذلك فترة تتوقف فيها عن المحاولة. ثم يقفز بعدها الحل فجأة في شكل استبصار بالحلول المؤدية للوصول إلى الطعام... وهكذا يحدث التعلم بطريقة مفاجئة تترتب من خلالها العناصر الجزئية المؤدية إلى الحل في الموقف. ولهذا غالباً ما يصحبه شعور من الكائن بأنه أصبح فجأة يفهم ما لم يكن قادراً على فهمه، هذا الشعور أقرب إلى السرور والجزل. وخير مثال له ما يكون قد حدث لك يوماً عندما تكون مشغولاً بحل مشكلة أو تذكر شئ منسي فتيبوء كل محاولتك بالفشل، ولكنك فجأة بعد فترة طويلة أو قصيرة وفي ظروف مختلفة (ربما وأنت مستلقي أو نائم، أو تتحدث مع أحد الأصدقاء أو تقود سيارتك) تجد أن الحل قد قفز بكامله إلى ذهنك وانتظمت الأشياء والأمور فيما بينها في صيغة جديدة لم تكن موجودة من قبل.

ولكي يحدث الإستبصار لابد أن تكون مشغولاً بمشكلة ما، وأن يكون دافعك لحلها قوياً، وأن تكون قد قمت بمحاولات متعددة لحلها. وبعد ذلك ما عليك إلا أن تتوقف عن محاولة الحل أو مجاهدة الذهن، وأن تقوم بأعمالك الروتينية العادية، أو أن تستلقي باسترخاء دون محاولة قصدية منك للتوصل للحل، إن الإستبصار في الغالب سيحدث فجأة مصحوباً بشعور من الدهشة والسرور.

التعديل المعرفي (*) للسلوك البشري

يذكر جورج كيلي Kelly (أحد العلماء البارزين في بحوث الشخصية) أن الإنسان أي إنسان - يعتبر بشكل ما عالماً (عن ١٦٧) وهو لايعني بالطبع أن كل إنسان يلبس معطفاً أبيها، أو نظارتين سميكتين، أو يحمل شهادة ماجستير أو دكتوراه كل مايعنيه أن الإنسان - مثله في ذلك مثل العلماء - يتبنى عدداً من التصورات والمفاهيم عن نفسه وعن الآخرين والأشياء المحيطة، هذه التصورات ما هي إلا فلسفتنا أو معتقداتنا وقيمنا وأفكارنا العامة عن النفس والحياة.

لكن مايفرق فلسفة أو مفاهيم الشخص العادى عن العالم، أن الأخير يبني أفكاره في الغالب على أسس موضوعية مشتقة مع ما يلاحظ ويرى ويحس. ولكن الشخص العادى يبني فلسفة شخصية قد تكون صادقة ومتسقة وتحقق له النجاح والتوافق مع نفسه ومع الآخرين، وقد لاتكون كذلك (انظر: ١٦٨).

(*) Cognitive therapy.

وعندما يواجه الفرد أى موقف تعلم جديد فإنه ينتظر إليه ويتعامل معه وفق نظامه الفكرى ومعتقداته. ولهذا فقد يتعلم " زيد " من الموقف أشياء إيجابية إن كانت فكرته عن نفسه وعن الشئ إيجابية، فيقبل، أو يطمئن أو يحب أو يتعلم أشياء تدله على التفاؤل والرضا. أما إن كانت معتقداته عن نفسه سلبية فإنه أيضاً سيتعلم ولكن بوجهة نظر مختلفة فقد ي شعر بالتهديد والإحباط والعدوان والقلق لأن الموقف بطبيعته يؤدى إلى ذلك، ولكن بسبب المعتقدات الشخصية السابقة عن هذا الموقف وعن الشخص نفسه الذى يتعامل مع هذا الموقف.

فعندما يستجيب إنسان معين لمنبه أو مجموعة من المنبهات الخارجية فإن التفكير يتوسط بين ظهور هذا المنبه والاستجابة له، فالتفكير إذن يكون بمثابة حلقة الوصل بين الإستجابة والموقف الذى يسببها. وترى طائفة حديثة من المعالجين النفسيين (انظر: ٩٣، ١١٥، ١٩٣، ١٩٤) أن الاضطرابات التي تصيب الناس ماهى إلا استجابات وجدانية مكتسبة بفعل التفاعل بين الموقف والاستجابة والتفكير، فالمضطرب يتبنى أفكاراً مضطربة (أو لا منطقية)، هى التي تجعل إستجاباته للمواقف المختلفة إستجابة غير ستليمة، وقد أمكن لمعالج نفسي أن يجمع قائمة بالأفكار والمعتقدات الخاطئة التي إن وجدت (إحداها أو بعضها) عند أحد الأشخاص فإنه غالباً ما سيتصرف في حياته إما بالقلق أو الإكتئاب أو الكراهية، أو العدوان بحسب محتوى هذه الأفكار.

وإذا كان الطريق للمرض النفسي والاضطراب بأنواعه المختلفة - من قلق واكتئاب ومخاوف لا معنى لها، وهواجس - مفروشة بعدد من الأفكار الخاطئة والمعتقدات الشاذة، فإن هناك أساليب يمكن استخدامها لإبراز هذه الأفكار الخاطئة، وعلاجها وتعديلها منها:

المناقشة المنطقية مع النفس، أو مع الشخص عند ظهور الفكرة الخاطئة، مع محاولة إستنتاج الفكرة الصحيحة وتطبيقها، مثال: أسأل نفسك دائماً إذا ما كنت قد شعرت بالرفض من إنسان معين: أين الدليل على هذا الرفض؟ وهل يعنى رفض شخص لي أن أصبح مرفوضاً من نفسي ومن كل الناس؟ هل الأفضل أن يسيطر على إحساسى بانتي مرفوض أو مكروه من موقف واحد؟ ومن شخص واحد؟ أم الأفضل أن أعدل من أنماط إستجاباتي في الممرات التالية بحيث لا أكون موضوعاً للرفض؟.

- ٢ - الدحض المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع يساعدنا على كشف أن طرق تفكيرنا السابقة والخاطئة لم تعد تجدى. ولهذا فإننا بتفكيرنا فيها نعمل على زيادة قوة تأثيرها علينا، وتبين البحوث أن الإقناع من خلال الأساليب التربوية والمحاضرات والمناقشات يؤدي إلى تعديل واضح في أفكارنا الخاطئة من بعض الناس والأشياء مما يجعله أسلوباً جيداً للتخلص من بعض المشكلات الاجتماعية كالتعصب.
- ٣ - تعلم طرق جديدة لحل المشكلات العاطفية والسلوكية، فتنمية القدرة على حل المشاكل وتعلم أن هناك طرقاً بديلة للوصول للأهداف العامة في الحياة وإدراك أن كل موقف يختلف عن غيره من المواقف تساعد على تعديل الإستجابات السلبية وبالتالي زيادة الفاعلية في الشخصية.
- ٤ - التغيير من أهمية الأهداف نفسها: فالشخص الذى تعتقد أن من الضروري أن يظهر بمظهر قوة الشخصية والسيطرة، قد يدخل نتيجة لهذا في صراعات إجتماعية مع الآخرين من الزملاء، أو أفراد الأسرة. في مثل هذه الحالات فإن تنبيه الشخص إلى أن أهدافه في إثبات رجولته وقوته غير واقعية، ومن الممكن استبدالها بأهداف أخرى سيساعده على أن يعدل من سلوكه الإجتماعي المضطرب. وفي مثل هذه العملية من التصحيح المستمر للأخطاء في القيم والأفكار ينبغي النظر إلى ربط أهدافنا بالنتائج المستقبلية القائمة على فهم دوافع الآخرين، فقد يؤدي ظهورك بمظهر القوة إلى بعض النتائج الفورية المشبعة، إلا أن النتائج البعيدة قد تكون وخيمة العواقب.
- ٥ - التغيير في البيئة الإجتماعية قد يحدث تغييراً في التفكير، فبعض معتقداتنا الخاطئة قد تكون مكتسبة نتيجة لإحباطات خارجية أو فشل سابق. فالفكرة مثلاً بأنك إنسان فاشل أو ضئيل الأهمية قد تكون وليدة لخبرات اجتماعية متكررة (مع أفراد الأسرة، أو مع الجنس الآخر، أو في العمل) كانت تشعر بك بالفشل. وتتضمن عملية التغيير في البيئة التغيير من السلوك الذى يؤدي للفشل في التعامل مع الآخرين، فضلاً عن إقناع الآخرين - خاصة إن كانوا من المقربين - بتغيير اتجاهاتهم وتوقعاتهم عنا. وبالرغم من أن هذا المطلب الأخير غير واقعى - أحياناً - فإن النجاح في إقناع أفراد الأسرة، أو الزملاء من طرف آخر كالمعالج - بتغيير توقعاتهم السلبية عن الشخص، يؤدي إلى تغييرات حاسمة.

الخلاصة

يكتسب السلوك من خلال أربعة مبادئ تشكل فيما بينها نظرية التعلم:

١. ظهرت القواعد الأولى لنظرية التعلم من بحوث " بافلوف " عن التشريط والتي اكتشف من خلالها أن الكلاب تستجيب بإفراز اللعاب عندما ترى أو تسمع أى منبهات يقرن ظهورها بالطعام، وذلك كصوت الجرس. ولم يمض الكثير على اكتشاف هذه الحقيقة حتى بدأ بافلوف سلسلة طويلة من التجارب وضعت تقريباً الغالبية العظمى من الأسس التي قامت عليها مبادئ التعلم واكتساب السلوك البشري والحيواني.

٢. وقد وسع " سكينر " من مفهوم التعلم بنظريته في التشريط الفعال والتي تقوم على أساس أن التعلم الجيد هو حصيلة لما يؤدي له السلوك من آثار أو نتائج في البيئة، ولهذا فقد كان البناء العام لتجارب " سكينر " يأخذ شكل نقل فار جانع أو حمامة جائعة بداخل صندوق به وعاء من الطعام لا يسقط منه الطعام إلا إذا نجح الحيوان في الضغط على إحدى الرافعات. بعبارة أخرى فقد كان على الحيوان أن يتعلم أولاً أن يظهر إستجابة " فعالة تؤدي للهدف ". ومن هنا يأتي اسم التشريط الفعال للإشارة إلى أن بالإمكان تقوية جوانب معينة من السلوك إذا ما أعقبناها بالتدعيم (أى الطعام)، وهذا ما كان يحدث بالفعل فقد كانت الإستجابة الصحيحة تتزايد بوضوح في سلوك الحيوان بعد ذلك. وقد أدى اكتشاف هذ المبدأ إلى انتشاره وتطويعه لفهم السلوك البشري فأصبح بالإمكان استخدام مبدأ التدعيم للسلوك المرغوب أساساً من أسس اكتساب السلوك والتعلم.

٣. أما المبدأ الثالث للتعلم فهو التعلم من خلال الاقتداء ومحاكاة نماذج السلوك بعد ملاحظتها. بلور هذا المبدأ " باندورا " بدراساته عن العدوان بين الأطفال. عندما بين أن الأطفال يتصرفون بطريقة عدوانية تجاه بعض اللعب والدمى بعد أن يشاهدوا أمامهم أفلاماً أو نماذج فعلية تمارس العدوان على نفس هذه الدمى. ويسمى هذا النوع من التعلم باسم التعلم الإجتماعي. ولكي يحدث بشكل ناجح لابد

له من شروط، بعضها يتعلق بالنموذج الذى نحاكه مثل ما يتميز به من نجاح أو قوة، أو أن يكافأ على تصرفاته. والشروط الأخرى تتعلق بالشخص الذى يقوم بالسلوك كدافعه ووجهات نظره وإتجاهاته وقيمه فضلاً عن قدرته على تنظيم ذاته وبينته بشكل يتلائم مع تعلم الخبرة الجديدة.

٤. وهناك أيضاً دلائل تؤكد أن التعلم يتم من خلال الوعي والتفكير والتأمل والإستبصار، ويطلق على هذا النوع من التعلم: التعلم المعرفي، ولكي ينجح مثل هذا النوع من التعلم لابد من شروط منها أن يكون الشخص نشطاً وفعالاً في تعلمه، وأن يكون قادراً على الإستبصار، وأن يستنتج الرموز المصاحبة للمواقف الإجتماعية المختلفة التي نمر بها.

الفصل الثامن

إدراك العالم

العالم الخارجي ونمط العلاقات بين المنبهات الحسية
قوانين ومفاهيم:

التقارب - التشابه - المساحة - المصير المشترك - البروز

ظواهر إدراكية ترتبط بتلك القوانين:

إدراك الحركة.

ثبات الإدراك.

الصيغة والأرضية.

إدراك العمق والمسافات.

أعضاء الحس: وسائطنا في إدراك العالم

وظائف الأعضاء الحسية:

الحصول على المعرفة.

وقاية الكائن من الأخطار.

معرفة الاتجاه في المكان.

التذوق.

الخاصية النوعية لكل عضو حسي:

قانون الطاقة النوعية.

أنواع الخبرات الحسية: الشدة - الاستمرار - النوع.

الإحساس والإدراك: هل هما متطابقان؟

عوامل الشخصية في الإدراك

العوامل الانفعالية ودور الدافع:

الاهتمام - الحاجات - القيم - الدافع العدوانى - الدافع

للنجاح والإنجاز - دور الألم في عملية الإدراك.

أسلوب الشخصية:

الأسلوب التركيبي في مقابل الأسلوب التحليلي.

الأسلوب الموضوعي في مقابل الأسلوب الذاتي.

التحديد في مقابل التسطيح.

النفور من الغموض.

الاستقلال عن المجال في مقابل الاعتماد على المجال.

الأنماط الإدراكية

الفصل الثامن إدراك العالم : العالم الخارجي ونمط العلاقات بين المنبهات الحسية

العالم الخارجي ونمط العلاقات بين المنبهات الحسية

مفاهيم وقوانين:

كان لمدرسة الجشتالت تأثير بالغ على تطور علم النفس خاصة بين الحريين. وبالرغم من أن البناء النظري لأفكار هذه المدرسة كان ينجح للغموض والتجريد، فإنها ساعدت على الإحياء بعدد من التجارب في مجالات علم النفس المختلفة وعلى رأسها موضوع الإدراك الذي ركزت له الأهمية الأولى. فضلاً عن هذا فقد ساعدت هذه المدرسة علم النفس على الانتقال إلى مجال التفكير العلمي التجريبي بدلاً من الاعتماد على الأفكار العامة ذات الصبغة الفلسفية، والتي كان علماء النفس يتبنونها في الفترة السابقة على الحرب العالمية الأولى. ومن أهم ممثلي هذه المدرسة ماكس "فرتهيمر Wertheimer" (١٨٨٦-١٩٤٣)، وكيرت كوفكا Kofka (١٨٨٦-١٩٤١) وكوهلر Kohler، وجميعهم ولدوا في ألمانيا، ولو أنهم هاجروا منها قبل الحرب العالمية الثانية بقليل إلى أمريكا (أنظر: ٢٥٨).

وكلمة "جشتالت Gestalt" كلمة ألمانية وتعني الشكل أو الصيغة، أي إدراك الشيء ككل. ويؤكد الجشتالتيون في استخدامهم لهذا المفهوم، أن الأشياء تنتظم في كليات خاضعة للتغير والتطور. فنحن عندما نستمع إلى لحن فإن ما ندركه فيه هو شكله وبنائه العام ولا ندركه كمجموعة من الأصوات الجزئية المتتابعة. ولا ندرك العالم كمجموعة من البقع اللونية، الجزئية، ولكننا ندركه كإشكال متكاملة: حيوانات من أنواع مختلفة، أو بشر، أو غير ذلك.

وتعتبر هذه المفاهيم الأساسية لمدرسة الجشتالت معارضة للمفاهيم التقليدية التي كان يتبناها علماء النفس عند ظهور تباشير هذه المدرسة. فقد كان علماء النفس يتبنون أفكاراً تميل لتحليل الخبرة إلى عناصر حسية ترابطت فيما بينها بفعل قوانين الترابط الأساسية. وقد روجت لهذه الأفكار الفلسفة الترابطية على يد

"هارتلى"، والأخوان "جيمس ميل"، و"جون ستيوارات ميل" في القرن الثامن عشر (مرجع: ٢٣٨، ٢٥٥).

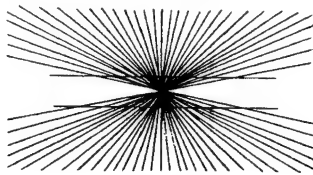
و تولي الجشثاليون كذلك مهمة وضع العوامل التي تساعد على تفسير الإدراك، وكان أن أبرزوا في ذلك ثلاثة عوامل كبرى هي:

- ١ - المنبهات الخارجية والكيفية التي تنتظم بها في وحدات إدراكية.
- ٢ - العوامل البنائية أي العوامل المتعلقة ببناء الجهاز العصبي و بالأعضاء الحسية، وهي من العوامل التي لا تخضع للتعليم أو التدريب.
- ٣ - العوامل الخاصة بالفرد وبالشخصية، بما فيها الحالة الانفعالية والوجدانية والدوافع، والقيم والاهتمامات الخاصة، أي كل العوامل الخاصة بالشخصية والبناء السيكولوجي للكانن الحي. وفيما يلي عرض لكل مجموعة من هذه العوامل الثلاثة:

١ - تأثير المدركات الخارجية ونمط العلاقات بينها

(١) بعض قوانين الإدراك الخارجية:

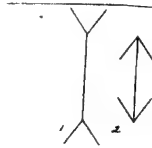
إذا اتفق مجموعة من الأشخاص على أن الخططين المتوازيين في الشكل () الآتي منفرجين فمعنى ذلك أن: هناك علاقات بين المنبهات تفرض علينا أن ندركها بصورة معينة مهما اختلفت اتجاهاتنا، وأمزجتنا وأبديتنا العقلية. فإذا لم يكن هناك منطق من العلاقات المنظمة التي تربط بين مجموعة من المنبهات فإننا قد لا نتفق أبداً على وجود معنى محدود في ظواهر العالم.



(شكل ٦٧)

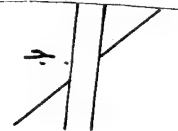
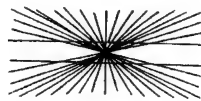
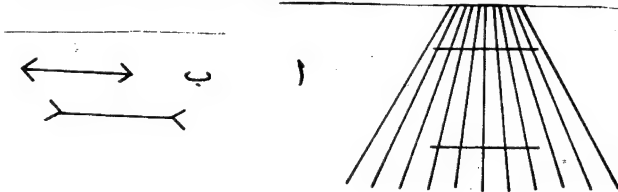
انظر إلى الخططين المتوازيين، هل تلاحظ أنهما متوازيين أم أن بهما انبعاجاً في الوسط، ارسم خطين بهذه الطريقة دون الخطوط الخارجة منهما كأشعة الشمس، ولاحظ مدى التغير الذي يصيب إدراكنا لهما إذا ما أحنناهما بالخطوط الإضافية (انظر مزيد من الأمثلة على ذلك المراجع ١، ٥ في نهاية الفصل، كذلك انظر الأمثلة التوضيحية المرسومة في الصفحات القادمة).

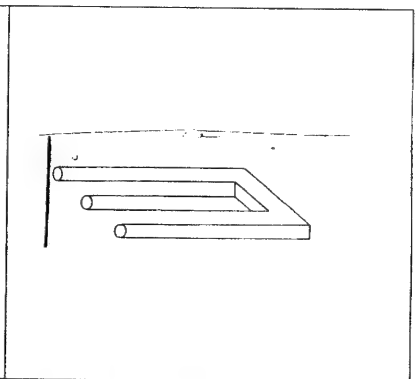
انظر كذلك إلى الخطين الأفقيين في الأشكال (٦٨) و (٦٩)، وقارن بينهما من حيث الطول. هل تجد أنهما متساويان؟ قد يصعب عليك أن تدرك تساويهما وذلك بسبب العلاقات بالأسهم الداخلة أو الخارجة التي تنتظم الخطين في كل شكل من الشكلين العلويين.



(شكل ٦٩)

نماذج إضائية من الخداعات الإدراكية التي تسببها أنماط العلاقات بين المنبهات. في الشكل (أ) هـا تلاحظ أن الخط الأفقي الأسفل يتساوى مع الخط الأفقي الأعلى. وفي الشكل (ب) هل تلاحظ أن طول الخطين واحد. وفي الشكل (ج) هل تلاحظ أن الخط المنحني يمتد في نفس الاتجاه. وفي الشكلين (د)، (هـ) ستلاحظ أن الخطين الأفقيين يختلف إدراك توازيهما من شكل إلى آخر ففي (د) ندرك أنهما منبججان، وفي (هـ) ندرك أنهما متقاربان في الوسط بالرغم من أنهما في الحقيقة متوازيين (انظر المراجع ١، ٤، ٥).

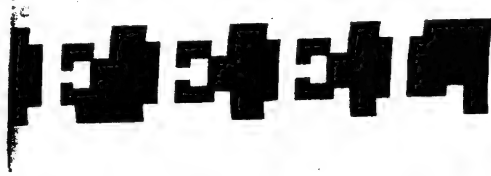




شكل (٧٠) ماذا تستطع أن تري في الشكل أعلاه غير زهرية الورد (الفازا). هل تري الشخصين اللذين يحاولا أن يقبلا أحدهما الآخر. لا يستطيع المخ أن يدرك الشكلين في وقت واحد. فهو ينتقل من شكل إلى شكل.

في الشكل (٦٩) هل من السهل عليك أن تدرك أن هذا الشكل شكل واحد ولا يتكون من أطراف ثلاثة كما يبدو لأول وهلة.

شكل ٧١: هل تستطع أن تقرأ الكلمة الإنجليزية FEEL في الشكل ٣ أم أن الأشكال السوداء تغطي على إدراكك للكلمة الإنجليزية البيضاء.



وتعتبر المدرسة الجشتالتية من أوائل المدارس السيكولوجية التي تنبهت لتأثير العلاقات المنظمة بين المنبهات الخارجية. ومن بين علماء هذه المدرسة، يعتبر "فرتهيمر" Wertheimer من أوائل من عالجا هذه القضية علاجاً تجريبياً مستقيماً (١١). فقد كشف عن وجود عدد من القوانين الأساسية التي تحكم العلاقات

بين الظواهر الخارجية فتؤدي إلى إدراكها بهذه الصورة أو تلك. وبهذا المعنى فإن عملية الإدراك ليست مجرد مجموعة من المحسوسات المستقلة بعضها عن البعض الآخر. بل تتحد معا في علاقات وأنماط إدراكية متميزة، ويمكن تحديدها. أنظر مثلاً إلى هذه الحروف وتشكيلاتها المنفصلة بعضها عن البعض الآخر وجاهد إن كنت تستطيع أن تعطيهما معنى ما:

ع ل ن م ا ل ن ف س

لكن ضعها في صياغة جديدة فستجد أنها أصبحت تعطى كلمة:

علم النفس

فالفارق بين الحروف في الصياغة الأولى والثانية هو في نظام العلاقات التي بينها، وليس في عدد الحروف أو شكلها.

وقد وجه " ماكس فرتهمير " اهتماماً كبيراً لتحليل الخبرات الإدراكية والرجوع بها إلى عناصرها الحسية الصغرى أو العكس، أي الطرق المختلفة في تنظيم العناصر الحسية بحيث ندركها بطريقة مختلفة في كل مرة ترتب فيها هذه العناصر. وفيما يلي عدد من العوامل التي تبين أنها ذات فاعلية قوية في تنظيم العناصر الحسية إلى مدركات ذات صياغة مستقلة (عن ٢٥٠).

١. تقارب المنبهات ببعضها:

إذا نظرت إلى الشكل () ستجد مجموعة من النقاط المتراسة. لكن النقاط في الشكل (أ) يسهل إدراكها على أنها عمودية. أما في الشكل (ب) فتدرك على أنها أفقية، لأن مجرد التقارب الأفقي للنقاط في الشكل (ب) أدى إلى هذا الإدراك الأفقي بعكس الشكل (أ) حيث تقاربت النقاط بطريقة رأسية.

هذا عن دور التقارب في مجال الإدراكات البصرية. وفي مجال الإدراك نجد أيضاً أن التقارب بين مجموعة من الأصوات يؤدي إلى إدراكها بشكل مختلف عن نفس المجموعة من الأصوات لو تقاربت بطريقة أخرى. فمثلاً هذه الأصوات لو سمعت بالطريقة الآتية:

تك - تك - تك - تك

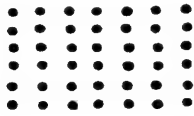
فإنها تختلف عن نفس هذه الأصوات لو سمعت بهذه الطريقة:

تك - تك - تك - تك - تك - تك - تك - تك

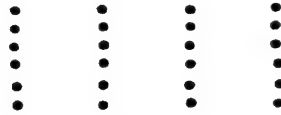
٢. التشابه (*):

في الشكل () يفرض التشابه بين الدوائر والنقاط تأثيره على العين المشاهدة.. فأنت لا تلتفت إلى أن الشكل إن كان موضوعاً بطريقة رأسية أو أفقية بقدر

ما تلتفت إلى أن هذا الشكل يتكون من مجموعتين من الأشكال هي الدوائر الصغيرة والنقاط. والسبب في ذلك هو عامل التشابه.



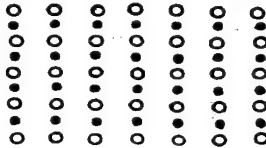
(ب)



(أ)

(شكل ٧٢) عامل التقارب

يمثل الشكلان العلويان مجموعة من النقاط المتراسة. لكن النقاط في الشكل (أ) يسهل إدراكها على أنها عمودية. أما في الشكل (ب) فتدرك على أنها أفقية، لأن مجرد التقارب الأفقي للنقاط في الشكل (ب) أدى إلى هذا الإدراك الأفقي بعكس الشكل (أ) حيث تقاربت النقاط بطريقة رأسية.

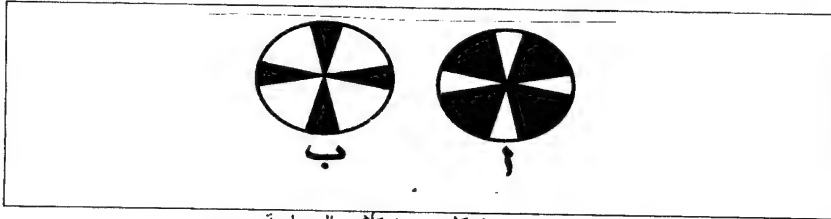


(شكل ٧٣) التشابه

(٣) المساحة (**): المساحة الصغيرة المكتملة يسهل إدراكها عن المساحات الكبيرة غير المكتملة. انظر إلى الشكل (٧٠) (أ) و (ب) ستلاحظ أن المساحة البيضاء الصغيرة في الشكل (أ) هي التي برزت أكثر من المساحة السوداء

(*) Area

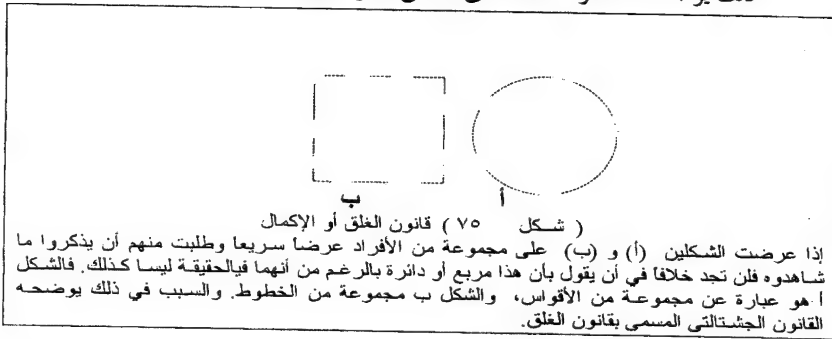
الكبيرة. ولا يعود ذلك إلى اللون بالطبع لأن المساحة الصغيرة قد تغير شكلها في (ب) ومع ذلك فقد برزت بنفس القوة.



(شكل ٤) تأثير المساحة

(٤) قانون الغلق والاكمال:

إذا عرضت الشكلين (أ) و (ب) على مجموعة من الأفراد عرضاً سريعاً وطلبت منهم أن يذكروا ما شاهدوه فلن تجد خلافاً يذكر في القول بأن (أ) يمثل شكل مربع و (ب) دائرة، بالرغم من أنهما في الحقيقة ليسا كذلك. فالشكل (أ) هو عبارة عن مجموعة من الأقواس، والشكل (ب) مجموعة من الخطوط. والسبب في ذلك يوضحه القانون الجشتالتي المسمى بقانون الغلق (*)

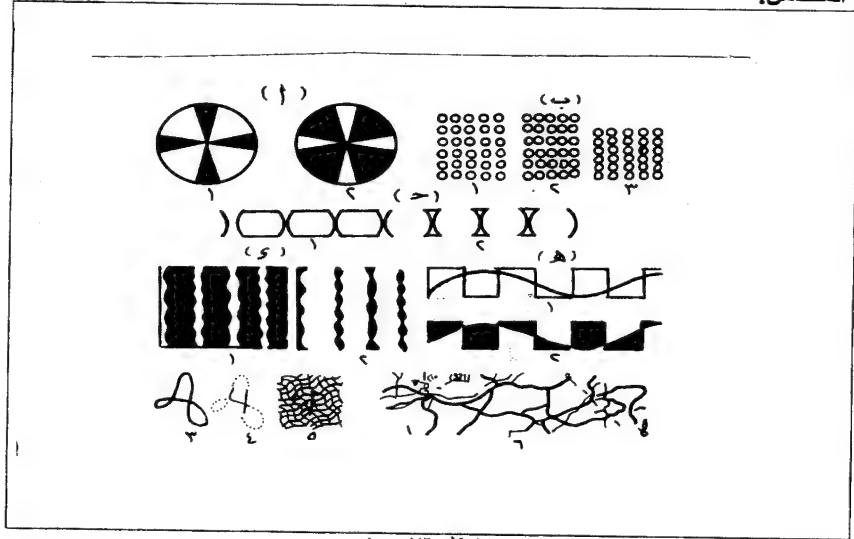


(شكل ٥) قانون الغلق أو الإكمال

إذا عرضت الشكلين (أ) و (ب) على مجموعة من الأفراد عرضاً سريعاً وطلبت منهم أن يذكروا ما شاهدوه فلن تجد خلافاً في أن يقول بأن هذا مربع أو دائرة بالرغم من أنهما في الحقيقة ليسا كذلك. فالشكل (أ) هو عبارة عن مجموعة من الأقواس، والشكل (ب) مجموعة من الخطوط. والسبب في ذلك يوضحه القانون الجشتالتي المسمى بقانون الغلق.

(*) قانون الـ Closure وأحياناً يسمى بالمصير المشترك.

فبعد إدراك الأشياء نميل إلى أن نملأ الثغرات حتى تأخذ المدركات شكلها الكلي المتكامل.



(شكل ٧٦)

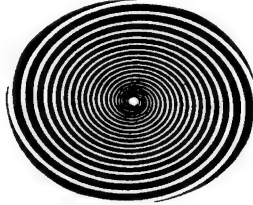
قوانين الجشتالت الإدراكية. الرسوم المبينة أعلاه جميعها من النوع الغامض أي التي يمكن رؤيتها في أكثر من شكل واحد إذا قمت بعملية تغيير في تصور نمط العلاقة. وقد وضع " فرتيمر " ومن بعده " كوفكا " و " كوهلر " قائمة بالعوامل التي تؤثر في إدراكنا للشكل. والرسوم السابقة توضح أهم خمسة قوانين لتنظيم الإدراك. الشكل (أ) يمثل قانون المساحة فكلما صغرت مساحة الشكل وتحددت حدوده مال للبروز. الشكل (ب) عن التقارب فالأشكال في (ب) يتغير إدراكها أفقياً أو رأسياً بحسب تقارب النقاط. الشكل (ج) يمثل قانون الاتصال فالأشكال المتصلة يسهل إدراكها كوحدة إدراكية مستقلة فقد اختلف إدراكنا للشكل (ج-١) عن (ج-٢) بسبب طريقة الاتصال في كل منها. الشكل (د) يمثل قانون الانسجام فالمساحات المنسجمة والمعلقة تبرز كصيغة إدراكية: هل تلاحظ أعمدة بيضاء في الشكل الأسود في (د - ١) أم تلاحظ أعمدة سوداء على أرضية بيضاء؟ وما الذي تراه في (د - ٢)؟ أما الشكل (هـ - ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) فيمثل جوانب الاستمرار الجيد Good Continuation، فالشكل هـ - ١ مثلاً يدرك دائماً كموجة متعرجة مرسومة على موجة مربعة. هذا بعكس قانون الاتصال الذي يؤدي إلى إدراك مختلف أشبه بالموجود في (هـ - ٢). مثال آخر هل نستطيع أن تبين لماذا اختفى الرقم ٤ في (هـ - ٣) أكثر من (هـ - ٥) بالرغم من وجود كثير من الخطوط المشتتة في (هـ - ٥)؟ وإلى أي مدى يساعد هذا القانون الأخير في قراءة الخريطة في (هـ - ٦) (انظر مرجع ٥).

فكما نكون من أذهاننا صورا كاملة عن أشخاص لم نرهم من قبل لمجرد كلمة عابرة من صديق عنهم، كذلك يتجه إدراكنا للعالم الخارجي. فنحن لا ندركه كجزئيات ناقصة التكوين، إنما نضيف إليه من العناصر ما يحول هذه الجزئيات إلى أشكال متكاملة (انظر مزيداً في الأمثلة ومن العوامل الخارجية في المراجع ١٢٨، ١٢٩، ٢٥٠).

وهكذا نجد إذن أن علماء النفس يؤكدون من ذلك أن إدراكنا للعالم الخارجي تحكمه قوانين من صنع العالم الخارجي ذاته. أي أشكال المنبهات، والعلاقات بينها.

(ب) ظواهر إدراكية يرتبط ظهورها بطبيعة العلاقات بين المدركات

وبناء على هذه القوانين أمكن تفسير كثير من الظواهر الإدراكية مثل إدراك الحركة (*)، وثبات الإدراك (**)، وتأثير الصيغة (***)، وإدراك العمق. ١ - فقد اهتم " فرتهيمر " بظاهرة إدراك الحركة. وقد ميز في ذلك بين نوعين من الحركة: الحركة الفعلية real، والحركة النابعة عن مجرد خداع الرؤية، أي الحركة الظاهرة apparent movement.



SPIRAL

الشكل ٧٧ الحزوني العلوي يعطي انطبعا بالحركة، ويستخدم لخداع إدراك الحركة

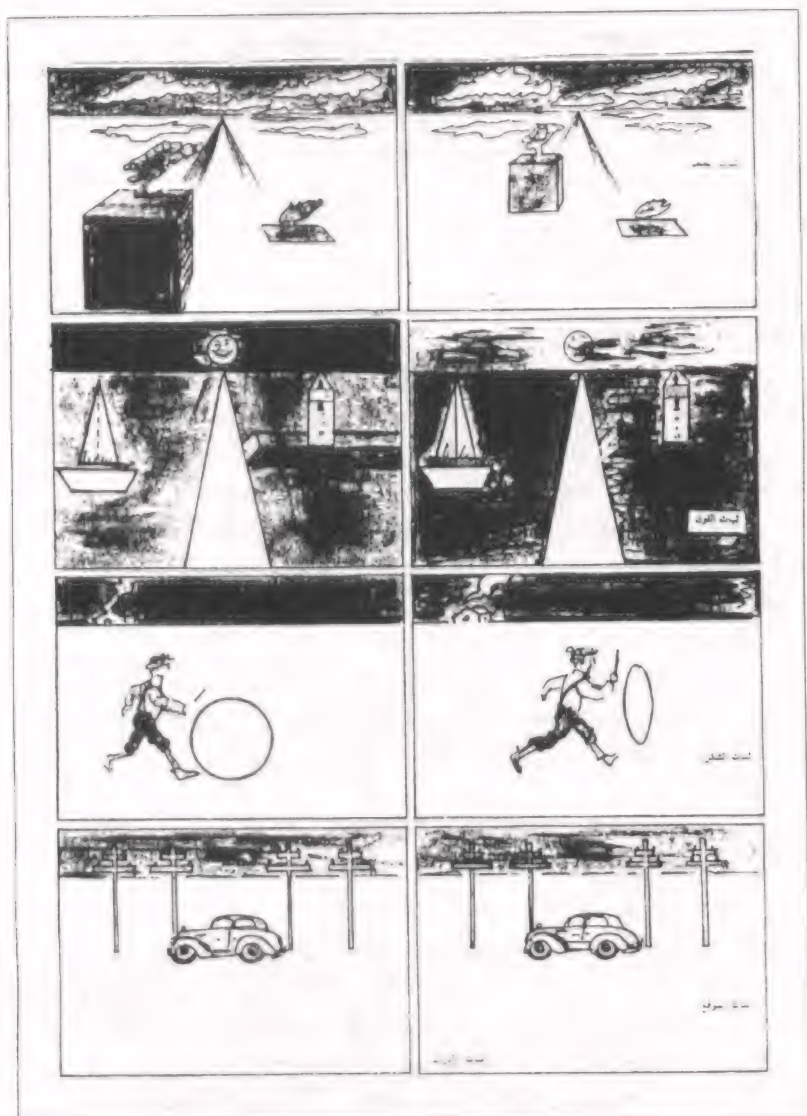
○ Movement perception.

○ Perceptual constancy.

○ Form-ground effect.

ففي كثير من الأحيان نجد أن عرض بعض المنبهات عرضاً سريعاً بعضها وراء البعض الآخر يجعلنا ندرك وجود حركة في المنبهات بالرغم من أنها قد تكون ثابتة. وذلك كما يحدث في السينما فعند مشاهدتنا لفيلم سينمائي ندرك وجود حركة سريعة أو بطيئة، والسبب في ذلك هو عرض الصور التي يتضمنها الشريط السينمائي عرضاً سريعاً صورة وراء أخرى. وقد أولى فرتهير اهتمامه لتحديد شروط هذه الظاهرة من خلال سلسلة من التجارب المضبوطة، خاصة فيما يتعلق بالتأثيرات المختلفة للزمن المنقضي بين منبهين. فما هو الزمن الذي يجب أن ينقضي بين نوعين من التنبيه حتى نحس بوجود حركة فيها وما الذي يحدث لو زاد هذا الزمن تجريدياً.. إلخ. في أحد التجارب وضع مصباحان مضبان في طرفي منضدة مواجهة لستارة بيضاء مثبتة على حائط الحجرة. وفي نفس الوقت نصب عمود حديدي رفيع بين المنضدة، والستارة المثبتة على الحائط بحيث ينعكس ظل العمود على الستارة نتيجة للضوء الساقط عليه من المصباحين. وقد لاحظ "فرتهير" صاحب هذه التجربة- أن تبادل إطفاء أو إضاءة المصباحين بسرعة ٦٠ ملل في الثانية يجعل العمود يبدو وكأنه يتحرك بسرعة من اليمين إلى اليسار. أما إذا قلت السرعة إلى ٣٠ مللي في الثانية فقد كان ظلا العمود ينطبقان أي يظهران في وقت واحد. أما إذا قلت السرعة بحيث تصل إلى ٢٠٠ مللي في الثانية. فقد كان يصعب إدراك وجود حركة في ظل العمود (١٠). واستطاع الباحثون من بعده أن يحددوا عوامل أخرى تساعد على إدراك وجود حركة مثل: ترتيب عرض المنبهات، وتأثير المسافة بينها وألوان المنبهات وحجمها (أنظر الشكل ٧٧ الحلزوني العلوي كنموذج لذلك.)

٢ - أما عن ثبات الإدراك فهو مجال من البحث يمتد بجذوره إلى المرحلة الفلسفية من تاريخ علم النفس. وقد ظهر الإهتمام بهذه الظاهرة عندما بين كثير من الفلاسفة بأن أشياء مثل: الحجم، والشكل، واللون، ودرجة بريق الشيء تظل كما هي دون تغيير بالرغم من التباين والتنوع الذي يطرأ على وضع الشيء بسبب البعد أو خصائص الوسط الذي يحتويه. وعلى سبيل المثال فإذا وضعنا قطعة من الورق الأزرق في ضوء أصفر، ونظرنا إليها من خلال ثقب، فإنه من المفروض بحسب ما تبين قوانين مزج الألوان - أن نراها رمادية. لكن الذي يحدث في الغالب أن الورقة الزرقاء في الضوء الأصفر تبدو لنا كما هي زرقاء. قس على ذلك غالبية الأمور المتعلقة بالحجم، والشكل والبريق.



شكل ٧٦: ظواهر مرتبطة بثبات الإدراك

فإذا طلب إليك أن تقدر عرض كتاب أو طوله فإنك تقريباً ستعطيه نفس التقدير سواء عرض عليك من مسافة عشرة سنتيمترات، أو عشرة أمتار. بالرغم من أن المسافة بحسب قوانين الطبيعة تؤثر في حجم الظواهر المدركة. وهذا هو ما يقصد بثبات الإدراك. وقد قام العالم السويدي المعروف " كاتز " Katz بدراسات على الحيوانات بينت أن كثيراً من الحيوانات تتميز بدرجة مرتفعة من الثبات في إدراك البريق والحجم. وفي أحد تجاربه قام " كاتز " بتدريب مجموعة من الكتاكت لكى تختار نوعاً من الأرز لونه أبيض، وأن تترك نوعاً آخر أصفر اللون، وقد كان يضع بعد ذلك النوعين معاً في ضوء أصفر قوى بحيث يصبح لونهما أصفر. فوجد أنها تتجه أيضاً للحصول على الحبوب البيضاء. مما يدل على قدرة الطيور على التعامل مع خصائص اللون وفق قوانين الثبات الإدراكي. وفي مقارنة بين الشمبانزى والأطفال والبالغين تبين لكاتز أن الشمبانزى لا تختلف في مدى قدرتها على الثبات الإدراكي في الظواهر المتعلقة بالبريق (مرجع ١٢٨).

وقد أدت هذه النتائج بكاتز إلى أن يفترض وجود عوامل عصبية مسؤولة عن ظواهر ثبات الإدراك ولا ترجع هذه الظواهر إلى عوامل التعلم أو التدريب.

٣ - ومن الظواهر المتعلقة بموضوعنا مجموعة الدراسات الخاصة بتأثير الصيغة والأرضية. ففي كثير من جوانب الإدراك البصري تدرك الأشياء على أرضية لا شكل لها، ولا توجد بها أي ملامح بارزة. ومن الذين اهتموا بهذه الظاهرة " روبان " (مرجع ١٢٩). وقد كان " روبان " يستخدم صيغاً غامضة: بيضاء وسوداء. وقد نجح " روبان " في أن يحول الصيغ إلى أرضية، والأرضية إلى صيغ، وتوصل إلى عدد من العوامل يمكن من خلالها القيام بهذا الضبط. وقد بين أن هذه العوامل ترتبط بما توصف به الصيغة من صفات بمقارنتها بالأرضية. ومن الصفات التي افترضها بحيث تميز بين الصيغة والأرضية ما يأتي:

- (أ) الصيغة لها شكل محدد، أما الأرضية فمعالمها غير محددة.
- (ب) تبدو الأرضية ممتدة خلف الصيغة ولا تتقاطع معها.
- (ج) الصيغة لها شكل منسجم، أما الأرضية فتبدو شينا (ماديا) دون تحديد.
- (د) الصيغة لها موقع محدد في المكان، أما الأرضية فتمثل موقعا غير بارز (أو ضعيف).

(هـ) بتوقف التمييز بين الصيغة والأرضية على مدة عرض الأشكال. فمن خلال التحكم الزمني في عرض أشكال غامضة بيضاء وسوداء، تبين عدم وجود تمييز بين الصيغة والأرضية في حالة فترات العرض السريعة. وأن حدود التمييز لا تظهر إلا في فترات عرض طويلة نسبياً. ويبرز التمييز أكثر فأكثر كلما زادت فترة العرض.

(و) شدة الإضاءة وشدة البريق يساعدان على تحويل الأرضية إلى الصيغة.



(شكل ٧٦)

من السهل إدراك التمثال السابق دون غيره من الأشكال الأخرى في الصورة. ويوضح إدراكنا للتمثال دون غيره القوانين التي تحكم إدراكنا لما هو صيغة وذلك مثل الحجم والتحديد والانسجام وهو ما لا يتوافر في الأرضية التي تبرز عليها صيغة التمثال. هل ترى صورة المرأة ورجل علي جانبي التمثال لأول وهلة؟

٤ - يمثل إدراك العمق أو ما يسمى بالبعد الثالث (أي المسافة والعمق) أحد الجوانب الهامة في دراسة الإدراك. (انظر للأشكال رقم ٧٧) ولاحظ أنك لا تدركها فقط على أنها ذات سطحين طول وعرض، بل إننا نراها في أبعاد ثلاثة أي نرى فيها أشياء تبدو بعيدة وأشياء تبدو قريبة. ما الذي يجعلنا ندرك الأشياء ذات البعدين على أنها تتكون من أبعاد ثلاثة: طول وعمق؟

لإجابة هذا السؤال توصل علماء علم النفس الإدراكي إلى عدد من الحقائق فيما يتعلق بإدراك البعد الثالث والتي من أهمها استخدام العينين معاً، ومنها المهديات الخارجية للموضوعات الإدراكية والتي تعطى إحساساً بالعمق حتى لو نظرنا إليها بعين واحدة (انظر الإطار الشارح رقم الإدراك بالعينين معاً).

إطار شارح ٢١

الإدراك بالعينين معاً (*)

تتشابه العينان من حيث أنهما معدان لالتقاط نفس المنبهات البصرية واللونية ولكن استخدامهما معاً يضيف وظيفة جديدة تعجز كل عين بمفردها عن تحقيقها. فاستخدام العينين معاً في الإبصار يختلف اختلافاً شاسعاً عما لو كنا نستخدم عينا واحدة.

أغلق إحدى عينيك وانظر للأشياء من حولك ثم انظر بالعينين معاً. كرر هذه العملية وحاول أن تسير في داخل الغرفة دون أن تفتح العين الثانية. لاحظ الاختلال الذي يطرا على إدراكك للمسافات المعتادة ومدى ما يؤدي إليه هذا الاختلال من حيث طريقة السير والصعوبات التي تطرأ عليها.

إن الإنسان القادر على الرؤية بالعينين معاً يختلف عن الإنسان الذي يستخدم عينا واحدة. فالمجال البصري الذي ندركه بالعينين معاً أكثر اتساعاً، وبالعينين معاً يحدث ما يسمى بالرؤية المجسمة (ستريوسكوب (**))، أي تعاون العينين معاً في إحداث خبرة إدراك المسافة والعمق.

وبالرغم من أن العينين معاً تتعاونان في إدراك العمق والمسافة، فإن إدراكنا للعمق لا يقتصر على الإبصار بالعينين معاً. فبالرغم من أن الرؤية بالعين الواحدة يؤدي إلى بعض التشوهات الإدراكية والنقص في دقة الإدراك، فإننا نبقى قادرين على إدراك العمق بالعين الواحدة وذلك بسبب وجود عوامل أخرى يدركها الفنانون فيما ينتجون من لوحات فنية تعطى إحساساً بالمسافة والبعد الثالث حتى لو نظرنا إليها بعين واحدة.

(*) Binocular Vision.

(**) Stereoscopic Vision.

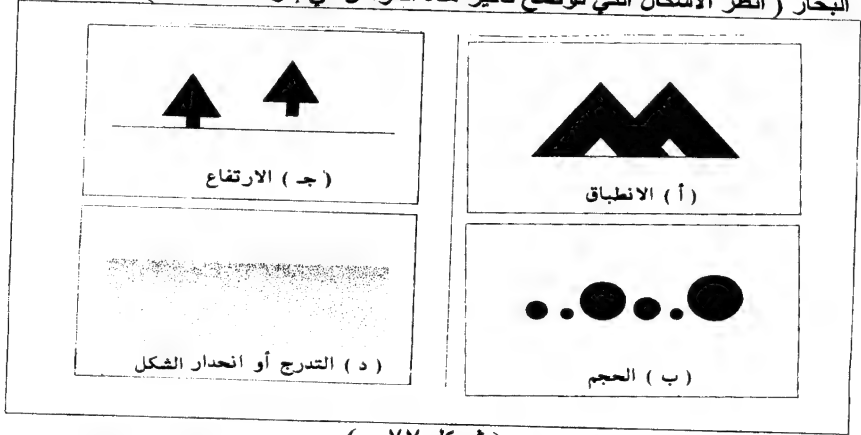


تعطى الصورة العليا إحساساً بالعمق والمسافة بسبب الفروق في الأحجام والنقاط بين الأبنية. لاحظ أيضاً كيف أن الأشكال البعيدة تبدو غير متميزة ولاحظ مدى ما تساهم به الظلال من إعطاء الانطباع بالعمق والمسافة.

وقد توصل العلماء (المراجع رقم ١٢٨ ، ١٧٦ ، ١٦١) إلى وجود عوامل أخرى ترتبط بإدراك العمق باستخدام عين واحدة منها: الحجم ^(*) (الأشياء الصغرى تبدو أبعد من الأشكال ذات الحجم الأكبر) والارتفاع ^(**) (الأشياء المرتفعة تبدو أبعد من الأشياء المنخفضة) ، والانطباق ^(***) (الأشياء التي تبدو وكأنها تقع أو تنطبق على أشكال أخرى تبدو أبعد مسافة) ، والانحدار ^(****) في

- Size.
- Height.
- Superposition.
- Ingradient of texture.

الشكل (٧٧) التدرج في الحجم يساعد على إبراز الأشياء البعيدة خاصة بالنسبة للمدركات غير المنتظمة كالصحارى الصخرية، أو السطح المتموج للمحيطات أو البحار (أنظر الأشكال التي توضح تأثير هذه العوامل في إدراك المسافة).



(شكل ٧٧)

الأشكال السابقة تبين العوامل التي تساعد على إدراك البعد الثالث في الأشياء المنظورة.

والآن أنظر إلى الشكل الآتي (شكل رقم ٧٧، ٧٨) وحاول أن تتأمل بدقة لكي تستخلص كل العوامل السابقة التي تساعد على إدراك البعد الثالث.

الآن وقد عرفنا أن جزءاً كبيراً من إدراك العالم يحكمه العالم ذاته: أي ماهي عليه منبهاته من انتظام وخصائص مادية ومكانية، أصبح بإمكاننا أن ننقل إلى طائفة أخرى من العوامل التي تبين أنها تتوسط بين العالم والذات. . ونعني بذلك وسطاننا الحسية في إدراك العالم.



(شكل ٧٨)

كم من العوامل يمكن لك أن تستخلصها بالنظر إلى هذا الشكل والتي تساعد على إدراك العمق والمسافة . هل هناك عوامل أخرى لم نذكرها يمكن لك استخلاصها .

أعضاء الحس وسائطنا في إدراك العالم

في فترة من الفترات كانت دراسة العوامل العصبية الموضوع الأول لعلماء النفس التجريبي عند تصديهم لدراسة الإدراك . فقد وجه هؤلاء العلماء جزءاً من نشاطهم التجريبي - بين الحربين - لموضوع العوامل البنائية الخاصة بالجهاز العصبي والتي تساعد الإنسان على إدراك بيئته . وعوامل الجهاز العصبي بالطبع متعددة لكن من أهمها ارتباطاً بموضوع الإدراك : العمليات الحسية المصاحبة لأنواع المختلفة من الإحساس البصري، والسمعي، واللمس، والشمي، والعضلي.

وقد اختلفت دراسة هذا الموضوعات فيما يرى طومسون (٢٣٨)، بنشاط علماء الفسيولوجي، ولو أن الفضل يعود أساساً لعلماء نفس بين الحربين في المساهمة في تنمية المعرفة ببعض العمليات الحسية التي سنعرض لها بعد قليل.

ومن العوامل البنائية أيضاً تلك الوظائف المعقدة التي تقوم بها الأجزاء المركزية من المخ في ترجمة المعلومات الآتية من الأعضاء الحسية وتنسيقها. ولو أن علماء النفس وعلماء وظائف الأعضاء لآزالوا يفتقرون إلى المعلومات الحاسمة عن تلك العمليات العقلية. لهذا سنقتصر حديثنا في هذا الوضع عن بعض الوظائف الخاصة بدور العمليات الحسية.

الوظائف الخاصة بأعضاء الحس:

تقوم الاحساسات البصرية، والسمعية، واللمسية بعدة وظائف هامة للكائن الحي فهي:

١ - مصدرنا الوحيد في الحصول على معرفتنا ومعلوماتنا عن العالم. صحيح أن البشرية ابتكرت كثيراً من الأجهزة كالتلسكوبات، والميكروسكوبات لكن وظائف هذه الأجهزة التكنولوجية يتركز أساساً في قدرتها على زيادة فاعلية عملياتنا الحسية، وليس باغنائنا عنها. وحتى العمليات العقلية التي قد تبدو مستقلة عن العوامل الحسية، وأكثر تعقيداً عنها، فإنها تتوقف على ما تمنحنا إياه أعضاء الحس. فمن خلال المعلومات الحسية المتجمعة يستطيع العقل بعد ذلك، أن يقوم بالتحليل والشرح والتجريد، وربما التخيل والإبداع.

٢ - وبالرغم من أن تحصيل المعرفة يعتبر من أهم وظائف الاحساسات فإن هناك عدداً آخر من الوظائف الثانوية منها مثلاً وقاية الكائن الحي من الأخطار التي تهدده. ومن أبسط الأمثلة على ذلك الاستجابة بالإجفال والهلع لحماية النفس عندما نسمع صوتاً قوياً، فيتيقظ الكائن، ويوضع في حالة تهيؤ واستعداد.

ومن المعروف أن الشعور بالأخطار والتهديدات التي تصدر عن الموضوعات أو الأماكن التي لا تحتك مباشرة بالجسم تصل لنا عن طريق الحواس: العين أو الأذن، أو الأنف، فنتمكن من الهروب أو الاختفاء في الوقت المناسب. وقد لاحظ العالم الفسيولوجي "شيرينجتون Sherrington" أن جميع أجهزة الاستقبال من مسافات بعيدة (أي الحواس التي يمكن إثارتها، وتنبئها من موضوعات أو حوادث على مسافة

بعيدة) تتركز في الرأس ، حيث تتاح لها أوسع الفرص في استشعار الخطر ، فيتراجع الكائن ليحمي رأسه ، أو يقف منتصباً مشدوداً في مواجهة الخطر (أنظر: ١٢٩ ، ٢٣٨).

٣ - معرفة الاتجاه (*) :

تتوقف قدرة الإنسان على معرفته بالاتجاه في المكان على الأعضاء الحسية. وقد لاحظ العلماء أن الأشخاص الذين يولدون مصابين بالصمم لا يجسرون على السباحة تحت الماء (الغطس) ، وذلك لأن الإحساس بالاتجاهات العمودية للجسم عمل من شأن الأذن الداخلية. واقتقاد هذه الأذن لدى الصمم يعرضهم لأخطار أخطاء إدراك اتجاه الجسم. ويلعب الأبصار أيضاً دوراً هاماً في إدراك الوضع العمودي للجسم. ونلاحظ مدى الارتباك الذي يصيب مكفوفي البصر عند محاولتهم الاتجاه إلى اليمين أو إلى اليسار ، أو التراجع إلى الخلف. لهذا نجد أنهم يقومون بالاعتماد على وظائف أخرى تعوضهم هذا القصور فيمشي المكفوف معتمداً على مساعدة شخص آخر ، أو عصا ، أو كلب. وبهذه الطريقة يضع مسئولية الإحساس بالاتجاه في المكان على وظائف الحس واللمس ، وإدراك التوازن ، وتلعب الأصوات دوراً لا يقل أهمية في تحديد الاتجاه. فمن المعروف مثلاً أن الشخص الكفيف يحس بالموضوعات القريبة منه بالرغم من أنه لا يراها ولا يلمسها. وبعض المكفوفين يستطيع عد الأشجار في حديقة أو شارع دون أن يلمسها ، وإذا واجهه حائط فقد لا يصطدم به بالضرورة ، إنما يتوقف قبل ذلك. وقد بينت التجارب على المكفوفين أنهم يقومون بذلك بطريق الإحساس السمعي فقط ، أي من خلال الصدى المنبعث من التغيرات في صوت الهواء ، أو العصا التي يخطو بمساعدتها أو وقع أقدامه على الأرض.

٤ . التذوق (*) :

بالرغم من أن علماء الجمال يعتقدون أن تذوق الشيء الجميل عمل يتوقف على قدرتنا العقلية والمعرفية على التمييز والحساسية والحكم ، فإن هناك جانباً كبيراً من التذوق الجمالي يعتمد على ما تأتينا به وظائفنا

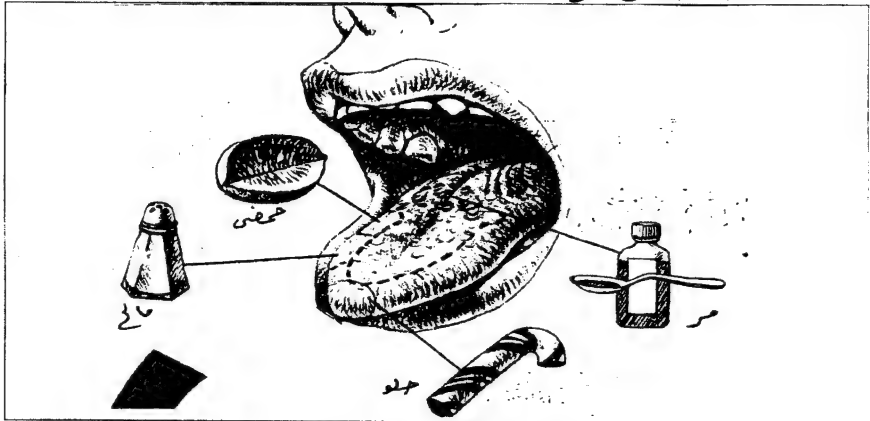
○ orientation.

○ Appreciation.

الحسية. فالفنون البصرية (التصوير والنحت والرسم) تترك تأثيرها على العين من خلال الشكل، والإضاءة، والظلال والألوان. وهي جميعها أشياء لا يمكن إدراكها إلا بالعين، والشعر يقرأ بصوت عالي لكي يترك آثاره على الشخص المتلقي من خلال الأذن. والموسيقى كذلك، يختلط تأثيرها الهارموني اعتماداً على قدرة الأذن في التمييز بين درجات الصوت المختلفة (مرجع ١٢٩).

الخاصية النوعية للحس:

لكل عضو من أعضاء الحس مدى من الخبرات يلتقطه ولا يستطيع تجاوزه إلى أنواع أخرى. فهناك متعلقات بصرية من شأن العين، وهناك متعلقات لمسية من شأن الحساسية الجلدية. ولهذا فهناك قانون صاغه العلماء منذ القرن التاسع عشر ومؤداه أن هناك نشاط نوعي للأعصاب الحسية، ويطلق على هذا القانون الطاقة النوعية وباللغة الإنجليزية قانون:



(شكل ٧٩) أجزاء اللسان والتذوق

تكشف بحوث علماء النفس العضوي أن لكل عضو من أعضاء الحس مدي معين من الخبرات الحسية تخصه ولا يستطيع تجاوزه إلى إدراك الإحساسات الأخرى التي هي من شأن الأعضاء الحسية الأخرى. وهذا ما أطلق عليه العلماء منذ القرن ١٩ قانون النشاط النوعي للأعصاب الحسية. وعادة ما يتكون كل عضو حسي من مجموعة من الأعصاب والبراعم الحسية التي تتخصص في إدراك أنواع متباينة من المنبهات الحسية. فاللسان وهو العضو الخاص بالتذوق ينقسم إلى أربع مجموعات عصبية تتخصص في تذوق المذاقات الحلوة، والمالحة، والمرّة، والحمضية. ويوضح الشكل أجزاء اللسان المختلفة المسؤولة عن إدراك هذه المذاقات.

Law of Specific energy . وبمقتضى هذا القانون يرى " بيل " Bill (وهو أول من صاغ هذا القانون) أن وجود الأعصاب كأداة تتوسط بين الأحداث التي تأتي من العالم الخارجي، والإحساس الإنساني بها، يؤثر في إعطاء تلك الخبرات الإدراكية خصائص العصب المتلقي للتنبيه الخارجي. فكل عصب في حالة تنبيهه يفرض خصائصه النوعية، أو نشاطه الخاص على طبيعة المدركات فيلونها بلونه. ومن خلال الاعتماد على نتائج التشريح الذي كان يتقنه " بيل " استطاع أن يتوصل أيضا إلى أن هناك أعصاب معينة لا تستجيب إلا إلى أنماط محدودة من المنبهات وليس غيرها وأهمية ذلك أن:

- ١ - المنبه الواحد قد يستثير إحساسات مختلفة في الشخص حسب الأعصاب الخاصة التي تتلقاه^(٢) وعلى هذا فإن " الخبطة " على الرأس قد تستثير الألم، أو أصوات صغير بحسب سقوط هذا المنبه على مواقع حسية عصبية جلدية، أو بصرية أو سمعية.
- ٢ - كما يتضمن هذا الرأي بأن المنبهات المختلفة التي تقع على عصب حسي واحد تستثير إحساساً متمائلاً.

فالإحساس البصري يحدث مهما اختلفت المنبهات الساقطة على العين، سواء كانت أشعة من الضوء، أو ضربات خفيفة بالأصابع على الجفنين. فكل عصب من الأعصاب الحسية ينقل خصائصه النوعية وينظم هذه الخصائص اعتماداً على بناء العصب الحسي ووظيفته، وما يتصل به من أعصاب مركزية أخرى (المرجع ١٢٨).

أنواع الخبرات الحسية:

كل خبرة حسية يمكن ترتيبها وفق أبعاد معينة. فكل المحسوسات يمكن تقديرها وفق الشدة، والاستمرار، والنوع. ففيما يتعلق بالشدة يمكن ترتيب الخبرة الحسية إلى خبرات حسية ضعيفة، أو متوسطة، أو شديدة. أما الاستمرار فمن خلاله يمكن الحكم على الخبرة إن كانت طويلة أو قصيرة. كذلك يمكن تقسيم الخبرات بحسب النوع، فالخبرات البصرية يمكن تقسيمها من حيث النوع إلى ألوان،

أو موجات، أو بريق.. الخ. وفي داخل كل نوع يمكن اكتشاف أبعاد نوعية مستقلة. وهكذا أيضاً بالنسبة للخبرات السمعية إذ يمكن تناولها وفق أنواع معينة مثل: الحدة، أو العلو.. الخ (أنظر ٢٥٨).

الإحساس والإدراك:

تمتد الخبرات الحسية من مجرد الإحساس البسيط بالأصوات أو الألوان إلى العمليات المركبة الخاصة مثلاً بتذوق قطعة موسيقية أو نوع من الطعام، أو متعة الإحساس بشروق الشمس أو غروبها لهذا فمن المعقول أن يميز علماء النفس بين مستويين من الإحساس: الخبرات الحسية البسيطة التي يعتمد الإحساس بها على تنبيه عضو حس واحد، وتلك الخبرات التي تعتمد على التضايف والتفاعل بين أنماط متعددة من التنبيه فضلاً عن الخبرة السابقة للكائن، واتجاهاته الراهنة ويميل علماء النفس إلى معالجة النوع الأول من الخبرات تحت موضوع: الاحساسات، أما النوع الثاني فهو ما يطلقون عليه الإدراك.

وعلى هذا فإن اللون الأبيض لهذه الورقة التي اكتب عليها يعتبر إحساساً. أما النظر إلى مجموعة الأوراق في هذا الكتاب مجتمعة فتعتبر إدراكاً، لأنها تعتبر مصدراً لإثارة عدد من المنبهات العقلية والحسية الوجدانية. غير أنه لا يجب أن تفهم من هذا أن الإدراك ما هو إلا عملية جمع بسيطة لعدد من الاحساسات، لأن الإحساس في كثير من الأحوال يكون عملية إدراك حقيقية ولو أنها تنبع من عضو حس بعينه، وتنطبق على جوانب محدودة من المنبه الحس الاهتمام. لهذا فإن أفضل تصور للعلاقة بين الإحساس والإدراك أن ينظر إليهما لا بصفتهما نوعين مختلفين من الظواهر، ولكن بصفتهما نمطين يختلفان عن بعضهما في درجة التعقيد والتركيب. وبهذا يشير مفهوم الإحساس إلى الإدراكات البسيطة، أما الإدراك فيقصد به الأنماط المعقدة، والمعاني والتفسيرات المختلفة التي نضيفها على احساساتنا، وهكذا (عن ٢٥٨).

والخلاصة من هذا أن عملية الإدراك تتحدد بسبب العوامل الخارجية أي المنبهات وخصائصها والعلاقات التي تنظم جزئياتها ؛ كذلك تتحدد في جزء من أجزائها من خلال العوامل الفطرية المتعلقة بالنظام العصبي، والاحساسات، أي العوامل التي لا تتأثر بالتعلم، أو بالمعالجة لمنبهات

البينة. لكن هناك طائفة أخرى من المحددات تناولها علماء النفس التجريبي في العصر الحديث، وأصبحت تشكل الجزء الأساسي من الاهتمام بالإدراك وهي العوامل الخاصة بتأثير الشخصية والخبرات الاجتماعية.

عوامل الشخصية والإدراك

والحديث عن دور التنظيمات الخارجية بين المنبهات، أو العوامل العصبية في الجهاز العصبي يكفي لتفسير القطاع الأكبر من الإدراكات الواضحة المحددة. لكن في حالات كثيرة لا تكون المدركات بالوضوح الكافي.. انظر على سبيل المثال إلى هذه التجربة.

عرضت مجموعة من البطاقات على مجموعة من الأشخاص عرضاً سريعاً في جهاز معد خصيصاً لذلك ويطلق عليها جهاز التاكيسكوب^(٢) (العارض السريع). وقد تضمنت كل بطاقة مجموعة من الموضوعات المرسومة والتي يختلف بعضها عن البعض الآخر من حيث نوع الرسم وحجمه والألوان. وعندما طلب من الأشخاص أن يصفوا ما شاهدوه، وقورنت أوصافهم لهذه الأشكال تبين أن البعض كان يركز أوصافه على عدد الأشكال، والآخر على الألوان، والثالث على الأحجام. بحيث أن المجرب عندما كان يسأل أحدهم عن النمط الآخر من المنبهات التي لم تلاحظ لدى مجموعة كان يبدو هناك عجز تام عن إدراك وجود شئ آخر. لكن المجرب لاحظ أيضاً أنه عندما كان يطلب من البعض أن يلاحظ ألوان المنبهات مثلاً، كان هذا البعض يظهر تفوقاً كبيراً من هذا النوع من الإدراك في المنبهات التالية (انظر ١٢٩).

نلاحظ من هذه التجربة إذن أن الذي يقوم بالدور الأساسي في الإدراك هنا ليس نمط المنبهات ولا العلاقات بينها، كذلك لا يتوقف الإدراك. على نوع العضو الحسي، أو العوامل العصبية، إنما يتوقف على الفروق الفردية بين الأشخاص أي على عوامل الشخصية. ويعتبر تصميم هذه التجربة نموذجاً للكثير من التجارب التي أجريت بكثافة شديدة خاصة بعد الحرب العالمية الثانية لتحديد دور عوامل الشخصية في الإدراك. ولعل هذا ما أدى إلى اكتشاف مفهوم الانتقاء الإدراكي، كمفهوم يشير إلى أن الإدراك عملية انتقائية فما أدركه من الأشياء المحيطة به يختلف عما يدركه شخص آخر. وبالطبع فقد تكون هناك عوامل خارجية في صالح نوع من المنبهات

٢) Tachistoscope.

دون النوع الآخر بحيث نتجه تلقائياً لإدراكها أسرع من الأتماط أو المنبهات الأخرى كحجم المنبه، وشدة، وتكرار ظهوره وغير ذلك من العوامل. لكن الذي يهتما في هذا السياق هو التركيز على طائفتين كبيرتين من العوامل هما:

- ١ - العوامل الانفعالية والدافعية.
- ٢ - العوامل الخاصة بسمات وأسلوب الشخصية، وفيما يلي بعض النماذج لهذه العوامل.

أولاً: العوامل الانفعالية ودور الدوافع في الإدراك:

تبين التجارب أن إدراك موضوعات معينة في مجال يشمل عدداً كبيراً من الموضوعات المركبة والبسيطة يرتبط بعدد من العوامل الانفعالية والدافعية من بينها الاهتمام (*) والحاجات (**) والقيم (***). والدوافع الشخصية والاجتماعية.

(١) الاهتمامات الشخصية

يقصد بمفهوم الاهتمام الإشارة إلى وجود دافع قوى ومستمر لدى الشخص القائم بعملية الإدراك بحيث يدفعه لملاحظة مجموعة معينة من الظواهر المحيطة به دون غيرها. فتجده يجمع معلومات أكثر عن الموضوعات التي تهمة أكثر من غيرها، ويجعلها دائماً موضوعات لاهتمامه وحب استطلاع. ولعل هذا ما يعنيه القول الدارج بأن هذا الشخص مهتم بهذا الموضوع. فنحن نعنى في هذه الحالة بأن هذا الشخص لديه معرفة بهذا الموضوع. فضلاً عن ذلك فهو يبدي اهتمامه بمعرفة كثير من الأشياء الأخرى عنه.

ويسيطر الاهتمام على الشخص أحياناً فيجعله عاجزاً عن الإدراك الدقيق للبيئة. وعندئذ يقال بأن هذا الشخص يدرك (أو يرى) ما يريد أن يراه لا كما توجد عليه الأمور بالفعل. وفي هذه الحالة فإن الخطر يزداد بأن يعجز الشخص تماماً عن الإدراك الدقيق للبيئة فيقع في التهويمات، و الإدراكات المشوهة والتعصب. لهذا يلجأ علماء النفس إلى التمييز بين نوعين من الإدراك: إدراك شئ قائم فعلاً ويرضى حاجات الشخص ودافعه واهتماماته، وإدراك غير صحيح (إدراك تهويمي من صنع الذات) لشئ لا يوجد في الحقيقة، ولا يؤدي إلا إلى

(*) Interest.

(**) Needs.

(***) Values.

الشعور بخيبة الأمل و الانقياد الأعمى للتهويمات. وفي كثير من الحالات يتخذ وجود هذا النوع الأخير من الإدراك كدليل على وجود بعض الاضطرابات الخطيرة في السلوك والتفكير كما نجد في حالات الفصام والأمراض العقلية التي يتسم أصحابها بالهواجس واضطراب الإدراك (انظر الفصل الخامس عشر الخاص بالأمراض النفسية والعقلية).

ب - الحاجات والدوافع الشخصية:

وفي السنوات الأخيرة نشأ بين الباحثين اهتمام بتأثير الحاجات على الإدراك، وهو موضوع قريب من موضوع الاهتمام، غير أن التركيز هنا يكون بشكل محدد على ما تتركه الحاجات الفسيولوجية من جوع أو عطش أو جنس على إدراكنا للعالم. وقد أثارت الحاجة للجوع بشكل خاص أهمية أكبر. ففي إحدى التجارب عرض مجموعة من الباحثين على مجموعة من الأشخاص صوراً غامضة لموضوعات بعضها مرتبط بالطعام، وبعضها الآخر مرتبط بموضوعات منزلية وقد عرضت هذه الصور في فترات متفاوتة بعد الانتهاء من تناول وجبة للطعام، فتبين وجود زيادة في إدراك صور الطعام وتميزها بعد الوجبة مباشرة، على عكس التوقع بأن يؤدي إشباع الدافع إلى تجاهل المنبهات الإدراكية المرتبطة به كما في حالة بحوث تأثير لاهتمام في الفترة السابقة. ثم تناقص إدراك صور الطعام بالتدرج حتى اختفت هذه الاستجابات تماماً. وترى فيرنون M. Vernon (٢٥٥) من هذه النتيجة أن الجوع يؤدي إلى زيادة في الشعور بالإحباط وخيبة الأمل، فلا يخاطر الشخص بإدراك المنبهات المرتبطة بهذا الحافز. وهذا بعكس ما يقال في الأمثلة الشعبية بأن "الجوعان يحلم بسوق العيش". وعلى أية حال فإن هذا نموذج للتفكير العلمي عندما يختلف ويتباين مع التفكير العام التصورات الدارجة.

وقد انطبقت هذه النتيجة على الحاجة للعطش في تجربة مماثلة (٢٥٥) مما يدل على أن الشخص يتحول إلى عدم الاكتراث والسلبية بعد فترات طويلة من الحرمان من الطعام والشراب. غير أنه تبين أن هذه التأثيرات ارتبطت أيضاً بما توقع الأشخاص إدراكه. ففي تجربة أخرى أثبتت توقعات مختلفة لدى مجموعات مختلفة عند عرض كلمات ناقصة مثل LUNCH (أي طعام الغداء) وكانت بعض هذه التوقعات ترتبط بأن طعام الغداء سيقدم في مجموعة، ولا يوجد أمل في أن الطعام سيقدم لدى المجموعة الأخرى. فتبين أن الأشخاص الذين لم يوحى إليهم بالطعام عجزوا عن تكملة الكلمات في الاتجاه الذي يجعلها ترتبط بإشباع الجوع، يعكس الجماعة الأخرى. مما يشير هذا إلى أن علاقة الحاجة بالإدراك تختلف بمدى التوقعات التي تقدم في حالة الحرمان من هذه الحاجة. فالفرد الذي تثور لديه

حاجة يزداد الاحتمال لديه في أن يدرك الأشياء التي ترتبط بإشباع حاجته إذا كان يتوقع الإشباع أما إذا لم يكن يتوقع فإنه يلغى المنبهات المرتبطة بإشباع هذه الحاجة تماماً. وإذا كانت المنبهات الإدراكية المعروضة غامضة فإنه يميل تحت تأثير الحاجة والتوقع إلى تخيل وجود مدركات ترتبط بإشباعه لحاجته، ولكنه يتوقف عن ذلك بالتدريج بعد فترات طويلة من الإحباط والحرمان الذي لا تتوقع إرضائه بالأكل. ويذكرنا هذا بأنفسنا عندما نكون صائمين، فالتفكير في الطعام يتزايد قبل فترة الإفطار، وقد لا نحس به طوال فترات الصباح والفترات البعيدة عن الإفطار.

وتدل البحوث على وجود نتائج مماثلة أيضاً في الحالات المختلفة من الحاجات فقد تبين أن الأشخاص الذين يزداد الدافع العدواني لديهم أسرع من غيرهم في إدراك الأفعال أو التصرفات أو السلوك المرتبطة بالعدوان. كذلك نجد أن الأشخاص الذين يزداد دافعهم للنجاح والإنجاز يدركون الكلمات المرتبطة بهذا الدافع، إدراكاً أقوى في شيوعه وتكراره وشدة من الأشخاص المنخفضين في الدافع للإنجاز والنجاح.

وظهرت نتائج مماثلة في حالة القلق. فالأفراد المرتفعون في مستوى القلق يدركون الوجوه العدوانية أسرع من إدراكهم للوجوه الودودة خاصة عندما يكون مصدر القلق مرتبطاً بإبلاغهم بأن شخصياتهم ستكون موضعاً للتقييم.

من هذه النتائج نستطيع أن ننتهي بأن المنبهات الإدراكية التي ترتبط بوجود دوافع وحاجات فطرية يسهل إدراكها عن غيرها بشرط توافر بعض الشروط كإثارة التوقع بالإشباع (٣).

(ج) القيم:

ويمكن تعميم بعض النتائج السابقة على الحالات الأخرى من الدافع، خاصة الدوافع المرتبطة بوجود قيم معينة لدى شخص معين أقوى من قيم أخرى. فقد أجريت دراسات مستفيضة كشفت عن تأثير القيم على الأنماط المختلفة من الإدراك كإدراك الحجم، والمسافة، والبريق وغير ذلك. وخير مثال على هذا مجموعة التجارب الكلاسيكية التي قام بها كل من " برونر " و " وجودمان " Bruner and Goodman فقد طلبا من عشرة أطفال أن يصفوا أو يوسعوا في فتحة أحد الأجهزة بحيث تصبح الفتحة مساوية لأحجام قطع مختلفة من النقود المعدنية أو دوائر من الكربون فتبين أن هناك ميل إلى المبالغة في اتجاه اتساع الفتحات المعبرة عن أحكام

النقود؛ وكلما زادت قيمة العملة، كلما ازداد اتساع الفتحة عن الحجم الحقيقي للعملة. وتبين فضلاً عن هذا أن الأطفال الفقراء كانوا يبالغون في تخيل حجم قطع النقود أكثر من الأطفال الأغنياء. ومن هذه التجارب وغيرها من التجارب المماثلة يمكن القول بأن إدراك الحجم يتأثر إلى حد بعيد بعالم القيم لدى الأشخاص مثله في ذلك مثل الكثير من جوانب الإدراك (عن ٢٥٥).

وتلعب القيم الاجتماعية التي نحملها عن أنفسنا والآخرين دوراً مماثلاً في إدراكنا للبيئة. في تجربة أمكن تطبيق استخبار للقيم على مجموعة من الأفراد بحيث أمكن تقسيمهم بعد ذلك بحسب زيادة بعض القيم عن البعض الآخر، وبهذا تم الوصول إلى وجود أشخاص مرتفعين في القيم الجمالية، أو الاجتماعية، أو الدينية أو العلمية، أو الفلسفية. وبعد تقسيمهم بهذا الشكل عرضت عليهم سلسلة من الكلمات المرتبطة بهذه القيم عرضاً سريعاً. فتيين أنهم يدركون الكلمات المرتبطة بقيم كل منهم أسرع من إدراكهم للكلمات الأخرى. بل أنهم عندما كانوا يخطنون، فإن أخطائهم كانت تأتي متفقة مع القيم التي يعتقونها في حياتهم.

أنماط العلاقات الاجتماعية

وقريب من هذه النتائج دراسة تأثير أنماط العلاقات الاجتماعية بين الناس. إذ يبدو أن نمط العلاقات الاجتماعية تؤثر في طريقة إدراك الشخص للموضوعات التي يحبها أو يكرهها. ومن الدراسات الشيقة في هذا المجال بالدراسات المتعلقة بإدراك الزوج. فقد تبين في دراسة على مجموعة من الطلاب المحبين للزواج أنهم يدركون وبدقة عدداً أكبر من الصور الزنجية وذلك عندما قورنوا بمجموعة من المتعصبين. ومن علامات الدقة أن المجموعة الأولى استطاعت أن تصل إلى تمييزات دقيقة بين الأشكال المختلفة للزواج كما عرضت في الصور، أما المجموعة الثانية فقد عجزت عن هذا التمييز، وأدركت الصور بأنها جميعاً صور متجانسة ومن نوع واحد (انظر مزيداً من التفاصيل عن الإدراك الاجتماعي المرجع (٤٥)، كذلك انظر الشكل (٨٠)).

(د) تأثير الألم:

وقد لقي أيضاً موضوع تأثير الألم على الإدراك اهتمام عدد من الباحثين والخطة التجريبية العامة التي استخدمت في هذه التجارب كانت تتجه إلى طلب تعلم

كلمات أو مقاطع صماء (عديمة المعنى) بحيث يصحب تعليم بعض هذه الكلمات بصدمة كهربائية ؛ وتتم المقارنة بعد ذلك بين سرعة أو سهولة إدراك الكلمات أو المقاطع المصحوبة بهذه الصدمة بإدراك غيرها من الكلمات غير المصحوبة بصدمة كهربائية.



(شكل ٨٠)

إذا عرضت هذه الصورة على ٥٠ فرداً ثم طلبت من كل فرد على حده أن يصف لك ما يراه من حيث عدد الأطفال وما يميز كل منهم من خصائص، فستجد إختلافاً في التمييزات التي يضعها كل فرد، فبعضهم سيضع تميزات أدق. لقد بينت البحوث في الولايات المتحدة أن المتعصبين ضد الزنوج بعد عرض مجموعة مماثلة من الصور للزنوج يظهرون قليلاً من الدقة في التمييز بين الأشكال الزنجية المختلفة فيرون الزنوج على أنهم جميعاً متماثلون. ويعتبر هذا علامة واضحة على أن إدراكنا للواقع الاجتماعي يتأثر باتجاهاتنا الشخصية.

لكن نتائج تأثير الألم على الإدراك نتاج غير محددة وتحتاج لمواصلة الجهد في هذا الميدان. فقد تبين أولاً أن المقاطع الصماء عندما تم حفظها، فإن المجموعة التي تم لها حفظها تحت تأثير الصدمات الكهربائية، كان يسهل إدراكها

أسرع من المجموعة التي تم لها ذلك دون صدمات. وهناك تجربة أخرى اعتمدت على إنهاء أو إيقاف الصدمة أثناء فترة التعلم، حالما يستجيب الشخص بالمقطع الصحيح. وفي جماعة أخرى كانت تستمر الصدمة أثناء عملية التعلم. وتكون هناك جماعة ثالثة لا تتلقى صدمة على الإطلاق. وقد بينت النتائج أن الأشخاص في المجموعة الأولى استطاعت أن تتساوى مع المجموعة الثالثة في سرعة الحفظ، بينما انخفضت سرعة تعلم المجموعة الثالثة بالمقارنة بهما. معنى هذا أن الألم يؤدي إلى سرعة الإدراك في بعض الحالات وفي البعض الآخر يعوقه. ومن ناحية أخرى تثبت التجارب أن ألم الصدمة عندما يكون شديداً، وعندما لا يوجد أمل لدى الشخص في تجنبه يؤثر تأثيراً معوقاً على سرعة الإدراك (أنظر: ١٤٠، ٥٣، ٤٦).

تأثير أسلوب الشخصية:

يختلف الأفراد في طرق إدراكهم للشيء الواحد فيقال إن لكل شخص أسلوبه في إدراك الأشياء وهو يختلف عن أسلوب الأشخاص الآخرين. ويقصد عندئذ بأن لكل فرد خبراته الخاصة التي تلون اتجاهه نحو الناس والموضوعات. ويعتبر هذا الأسلوب عاملاً هاماً في تعامل الشخص مع بيئته. وهو يختلف عن تأثير الدافع أو الحاجة. ذلك لأننا لو جمعنا مجموعة من الأشخاص على درجة متساوية من شدة الدافع للجوع، فبأننا سنجد بالضرورة فروقاً كبيرة في أساليب إدراكهم، وطرق معالجتهم للمنبهات الإدراكية المشبعة للدافع.

وقد اهتم علماء النفس خاصة بعد الحرب العالمية الثانية بوضع أنماط محددة للأساليب الإدراكية. أي الفروق الفردية في الإدراك. ويستخدم علماء النفس مصطلحات متعددة (*) يطلقونها على هذا الفرع من الدراسة بعضهم يستخدم مفهوم الاتجاه Attitud وبعضهم يستخدم مفهوم الحالة العقلية Mental Set، والبعض الآخر يستخدم مفهوم أسلوب الشخصية. ونحن نميل من ناحيتنا إلى المصطلح الأخير لأنه أكثر عمومية ويتضمن: الاتجاه والحالة العقلية وغيرها.

(*) Objective vs subjective.

ومن أهم الأساليب الإدراكية التي تنبئه لها الباحثون:

- ١ - الأسلوب التركيبي في مقابل الأسلوب التحليلي: فعند عرض شكل إدراكي معين وليكن بطاقة من بطاقات اختيار الرورشاخ لبقع البحر، فإننا نلاحظ أن بعض الأشخاص يدرك البقعة ككل متكامل، بينما يتجه البعض الآخر إلى إدراك التفاصيل أو الأجزاء أكثر من إدراكه للكل.
- ٢ - الأسلوب الموضوعي في مقابل الأسلوب الذاتي (*): عند عرض بعض الكلمات عرضاً سريعاً، يميل النمط الموضوعي إلى الدقة دون الكمية، فهو يدرك عدداً أقل من الكلمات ولكنه يدركها إدراكاً صحيحاً. أما النمط الذاتي فهو يدرك عدداً أكبر ولكن بدرجة أقل من الدقة (١٢٩).
- ٣ - التحديد في مقابل التسطيح (**): عند عرض مجموعة من المكعبات التي تختلف فيما بينها في الأحجام، يميل الأشخاص الميالون إلى التحديد إلى تصنيف (***) هذه المكعبات تصنيفاً جيداً من حيث الحجم، فهم يضعون الأشياء الصغرى من الأشياء المماثلة؛ والأشياء الكبرى مع مثيلاتها، أي أنهم ينتبهون لأدق التغيرات. أما الأشخاص الميالون إلى التسطيح فهم لا ينتبهون للفروق الدقيقة، ولهذا تأتي تصنيفاتهم أقل دقة من النمط "المحدد". وينطبق هذا على إدراك الألوان، والطول وغيرها (انظر مرجع ١٢٩، ١٧٦). وتبين التجارب أن هذا الأسلوب يترك آثاره على الشخصية. فالميالون للتسطيح يميلون بنفس القدر إلى زيادة التعميم من الخبرات الماضية إلى الخبرات الحالية أو الجديدة. فيجدوا أن من العسير عليهم الحكم على الأشخاص، أو الأشياء الجديدة دون النظر إلى وجود تماثل مع أشخاص أو أشياء في الخبرة الماضية. ويذكر المعالجون النفسيون أن خبرتهم مع هذا النمط تدلهم على أنهم يتميزون بعدد من الخصائص منها: التقلب الشديد، واتساع التصنيفات وعدم الدقة. كذلك تبين أن النمط التسطيحي أقل قدرة على القيادة الناجحة من النمط التحديدي. ويبدو أن من شروط القائد الناجح أن يكون قادراً على التمييز الدقيق بين معاونيه فيعرف

○ Objective vs subjective.

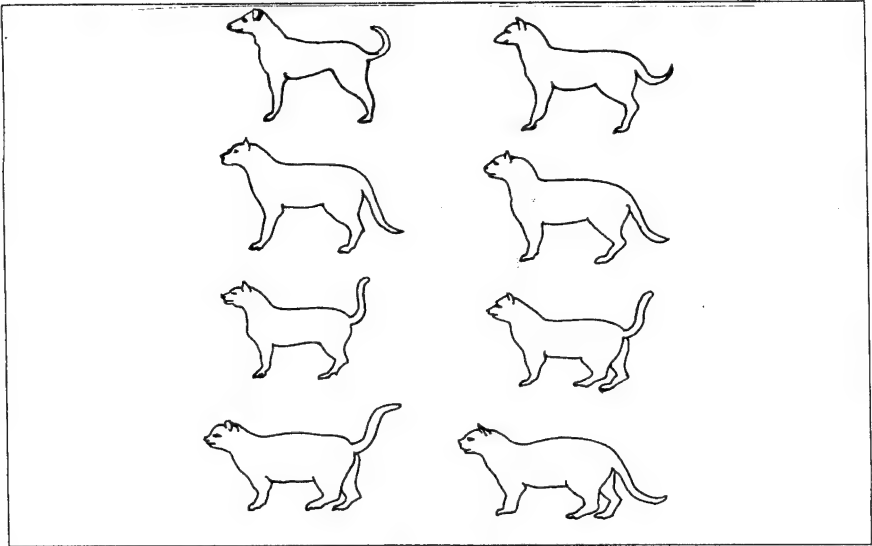
○ Intolerance of ambiguity.

○ Synthetic vs. analytic.

من هم أحسن ومن هم أقل حسناً وجداره. .. وهكذا. انظر المرجع ١٢٩، (١٧٦).

٤ - أسلوب النفور من الغموض:

تحدث " كلاين " Klein عن هذا الأسلوب فيبين أن الأشخاص يختلفون عند إدراكهم للأشياء غير الثابتة أو الغامضة. وقد اكتشف ذلك أثناء تجاربه على خداع الحركة (منبهين ضوئيين يضيئا في حجرة مظلمة أحدهما تلو الآخر



(شكل ٨١)

اختبار النفور من الغموض ويسمى اختبار الكلب - القط: يلاحظ منظر الكلب وهو يتحول تدريجياً في الأشكال السابقة إلى قط. وتعتبر الصورة التي يقرر عندها الشخص المفحوص أن الكلب قد تحول إلى قط مقياساً لدرجة نفوره من الغموض. وقد لوحظ أن بعض الأشخاص يتعلقون بالمنبه الأصلي وهو الكلب بطريقة متصلبة فلا يستطيعون أن يدركوا أنه قد تحول إلى قط إلا في الرسوم الأخيرة. وهؤلاء يعتبروا من المرتفعين في درجة النفور من الغموض. أما الأشخاص الذين يدركون بسرعة تحول الكلب إلى قط فهؤلاء من المنخفضين في هذا الأسلوب الإدراكي (٦٢).

ومن خلال تجاربه تبين له أن هناك أشخاص قادرون على تحمل الغموض فيدركون الحركة أيضاً من غيرهم من النمط السريع في إدراكه للغموض. وقد استفاد الباحثون من هذه النتيجة وتكونت مقاييس نفسية عدة بإمكانها تقدير الفروق الفردية في تحمل الغموض. ومن هذه المقاييس اختبار كلب يتحول تدريجياً إلى قطة (ينظر الشكل رقم ٨١).

إطار شارح رقم (٢٢)

إدراك الرورشاخ وما يدور في عقل مجرمي الحرب

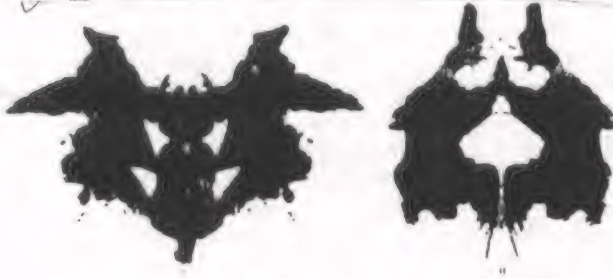
بعد أن عقدت الحرب العالمية الثانية أوزارها وبدأت محاكمات نورمبرج الشهيرة للقادة النازيين طلبت المحكمة من " جيلبرت " G. Gilbert الأخصائي النفسي أن يكتب تقريراً عن شخصيات هؤلاء القادة ودوافعهم وكان من بينهم " جورنج " Goering " وهيس " Hess. ومن بين الوسائل التي استخدمها " جيلبرت " لذلك تطبيق اختبار بقع الحبر لرورشاخ، وقد قام حديثاً باحثان بتحليل الاستجابات النازية للإلمام بالخصائص والدوافع الشخصية لهم (مرجع ١٧٧) فتبين لهما أن هناك خصائص شخصية تميز هؤلاء الأفراد قريبة في تكوينها من تلك التي تشبع بين السيوكياتيين (السيوكياتيون هم طائفة من المرضى الذين يغمسون في جوانب جانحة من السلوك ومعادية للمجتمع دون أن يحسبوا نتائج أفعالهم ودون أن يشعروا بالذنب الناجم عن إيقاع الألام بالآخرين). ومن بين الخصائص التي أمكن تمييزها في استجابات طائفة القادة النازيين ما يدل على تملك مشاعر الاكتئاب، والغضب، والولع بالمراكز الاجتماعية، وإفتقار حسن المسؤولية، والرغبة في الموت، والعزوف عن إظهار المشاعر أو التعبير عنها. بعبارة أخرى فإن بنائهم الشخصي بناء بعيد عن الصحة النفسية وتمتاز بالعداوة، والرغبات التحكمية في سلوك الآخرين (١٦٦).

لكن هناك وجهة نظر أخرى تتطلب منا التحقيق من النتيجة السابقة فهناك طائفة من العلماء الاجتماعيين مثل ميلجرام (الفصل الرابع) ترى أن القائد (أو الجندي) في ميدان الحرب لا يختلف عن الإنسان العادي الذي ليس له إلا أن يطيع الأوامر المفروضة عليه دون جدل. فللشخصية دور ضعيف في مثل هذه الأمور.

لهذا أعطيت نفس استجابات النازيين السابقة على الرورشاخ مختلطة باستجابات أشخاص ومواطنين عاديين، ومرضى نفسيين لمجموعة من الأخصائيين النفسيين دون أن يكون لديهم علم مسبق بأصحاب تلك الاستجابات، وتولوا تحليلها جميعاً فبين أنه لا توجد فروق حاسمة بين المجموعات المختلفة.

بعبارة أخرى لم توجد فروق هامة في بناء الشخصية النازية والشخصية العادية. وبهذا قد يمكن أن نعزو ما نجده من قسوة وغلظة في ممارسة السلطة العسكرية علي مجرد طاعة السلطة والأوامر والنواهي العسكرية. فهل توافق علي ذلك؟ أي هل تعتري أن ضغط السلطة بإمكانه أن يحول المواطن العادي إلى مجرم حرب؟ وهل بإمكانك أن تجد بعض التماثل مع تجربة ميلجرام عن طاعة السلطة في الفصول السابقة؟

وتشير النتائج أن المرتفعين في خاصية التفور من الغموض أي الأشخاص الذين يصعب عليهم الانتقال بسرعة إلى المدركات الجديدة، ويعجزون عن تمييز التغيرات الغامضة في الموقف هم عادة أكثر تصلباً وجموداً في التفكير وأكثر تعصباً ضد الأقليات الدينية والقومية الأخرى كما أنهم أكثر تعصباً ضد الأجانب والجماعات الخارجية.



(شكل ٨٢)

الطريقة التي يدرك بها الإنسان العالم والتنبهات الخارجية تعكس - فيما يبين علم النفس - الاضطرابات النفسية والعقلية والخصائص الانفعالية العامة للشخصية. وعلى سبيل المثال تبين أن إدراك بقعة الحبر المسابقة المأخوذة من اختبار رورشاخ المعروف (انظر الفصل ١٤ ومرجع ٢٠٧)، يختلف باختلاف التشخيص المرضى. فقد اهتم المصابون بأمراض الوسوسة بإحصاء التفاصيل الصغيرة ومحاولة إعطاء معنى لكل منها بصورة قهرية. واهتم الهستيريون بالألوان الزاهية مع الإدراك الكلى للصورة دون تدقيق في التفاصيل. أما المصابون بالقلق النفسي فقد أظهروا استجابات انفعالية مبالغ فيها مثل الدم والذبح والقتل. لكن الفصامين والمرضى العقليين أعطوا استجابات تميزت بالغرابة والشذوذ أو الاهتمام بمنبهات غير ملائمة مثل المساحات البيضاء بين البقع.

الخلاصة

إدراك العالم والذنيا والأشياء المحيطة بنا شئ تتفاعل لتحقيقه عوامل يرجع بعضها للمنبهات الخارجية وما ينظمها من علاقات، ويرجع بعضها الآخر للخصائص العصبية وأعضاء الحس، وبعضها الثالث يرجع لعوامل وسمات الشخصية.

ويعرض الفصل دور كل طائفة من الطوائف الثلاث السابقة. وما يساهم به كل منها في تفسير بعض الظواهر الإدراكية. فالعوامل الخارجية ساعدت على تفسير بعض الظواهر المرتبطة بالخداع الإدراكي، وتبات الإدراك، وإدراك الحركة الظاهرية وإدراك الصيغة. أما العوامل العصبية - الحسية فهي وسانطنا في إدراك العالم ووسانلنا للحصول على المعرفة، وإدراك الاتجاه في المكان والتذوق.

أما العوامل الشخصية فيعضها يتعلق بحالتنا الانفعالية والحالة الدافعة، وبعضها يتعلق بأسلوب الشخصية، وهي تفسر لنا بوضوح ظاهرة الانتقاء الإدراكي، أي الفروق الفردية في إدراك العالم والتي تدل على أننا لا ندرك العالم على ما هو عليه من أصوات أو أضواء أو رموز وإنما ندركه بحسب ما نرغب أو ما نتمنى أن نراه عليه، أو ما نراه نحن فيه.

الفصل التاسع الذكاء ونسبة الذكاء

(أ) من هو الذكي ؟

(ب) اختبارات الذكاء ومقاييسه.

١. أول مقياس للذكاء (مقياس بنية للذكاء) :
 - مفهوم العمر العقلي.
 - مفهوم نسبة الذكاء وتفسيرها وتوزيعها.
٢. مقاييس وكسلر للذكاء.
 - الذكاء اللفظي.
 - الذكاء الأداني.

(جـ) قضية الذكاء بين الوراثة والبيئة.

- أنصار وراثة الذكاء : جالتون - بيرت - جينسين.
- نحض الوراثة.
- ١. الذكاء ينخفض في المناطق المعزولة حضارياً.
- ٢. لا يوجد نوع واحد من الذكاء.
- ٣. اختبارات الذكاء تقيس التحصيل و تبدأ متحيزة.
- ٤. اختبارات الذكاء تنظر للذكاء بصفته قدرة على التجريد وتكوين المفاهيم، وهذا وحده لا يكفي.
- ٥. الذكاء يمكن زيادته وتدريبه.

(د) أساليب ترفع من معدل الذكاء.

الفصل التاسع الذكاء ونسبة الذكاء

عندما دعي العالم النفسي البريطاني المشهور هانز أيزنك سنة ١٩٧٣ لإلقاء محاضرة عن آخر تطورات مقاييس الذكاء وذلك على مجموعة من الطلاب في مدرسة لندن للعلوم الاقتصادية London School of Economics. فوجئ الطلاب الحاضرون أثناء انتظارهم للعالم النفسي الشهير بمجموعة أخرى من الطلاب تطالب بمنع أيزنك من إلقاء محاضراته. وقد تعالت أصوات الطلاب الآخرين، فأبدى بعضهم موافقته على قرار المنع بينما رأى بعضهم أن يسمح لأيزنك في إلقاء محاضراته وتحكى مجلة التايمز (عن ١١١) البريطانية ما حدث بعد ذلك عندما حضر أيزنك بالفعل وأخذ يلقي محاضراته.

" لكن ما أن بدأ " البروفيسور " في الحديث حتى اندفعت فتاة إلى منصة الخطابة وأخذت تصفحه على مواقع متفرقة من وجهه وجسده. وهرع في الحال زميلان أخذا يساعداها في الهجوم على البروفيسور محاولين الإيقاع به على الأرض.

" وقد علق أحد الطلاب الذين شاهدوا الحادث بعد ذلك قائلاً: تحولت القاعة بكاملها في ثوان إلى فوضى، هذا يصرخ وهذا يدافع عن نفسه.. وكل شخص يواجه الكلمات لأي شخص آخر.

" وحاول أحد أعضاء اتحاد الطلبة جاهداً أن يتنقذ البروفيسور ويخرجه من القاعة. وضرب عدد كبير من قادة الطلاب ولكنهم نجحوا أخيراً في الخروج بالبروفيسور سالماً خلال أحد الأبواب الجانبية للخروج " (عن: ١١).

تمثل الحادثة السابقة واحدة من سلسلة من الحوادث التي أخذت تحدث في السنوات الأخيرة ضد العالم الإنجليزي " أيزنك " نتيجة لبحوثه في الذكاء. فقد حدثت حوادث مماثلة له في جامعة "برمنجهام" Birmingham في بريطانيا سنة ١٩٧٢، عندما دعي لإلقاء محاضرة هناك ففوجئ بمنشورات تطلب من الكلية عدم

الإصغاء " لايزنك " لأنه يتخذ من بحوثه نافذة للهجوم المباشر على الطبقات الفقيرة والعلماء التقدميين ، ولأنه فاشستي وداعية للبرجوازية باسم العلم. " وبين زيارته الأولى لبرمنجهام والزيارة الثانية لمدرسة لندن للعلوم الاقتصادية اندفعت إحدى الطالبات خلال محاضرة كان يلقيها في "لايسستر Leicester" معترضة " على هذا الاستعماري العنصري المسمى بأيزنك الذي يحاضر هنا ولا يملك حتى الشجاعة لكي يعرض علينا أفكاره العنصرية عن الاحتطاط العقلي للملونين " (عن ١١١).

وحدث نفس الشيء ولكن بصورة أعنف عندما دعي أيزنك سنة ١٩٧٧ لإلقاء محاضرة في جامعة سيدني Sydney University بأستراليا حيث ألقيت قتائل الدخان في القاعة وصفع أحد أساتذة جامعة سيدني على وجهه عندما أراد أن يقدم أيزنك للحديث أمام الطلاب (١١١).

وما حدث لأيزنك حدث أيضاً لعالم أمريكي آخر هو " آرثر جنسين " Jensen من جامعة كاليفورنيا بركلي الذي تعرضت بحوثه عن الذكاء بين الوراثة والبيئة لهجوم أشد وردود فعل أعنف بدءاً من سنة ١٩٦٩ أثر مقال له نشر في مجلة التربية بجامعة هارفارد Harvard Educational Review والتي كانت بمثابة الديناميت الذي أشعل الحرب بين أنصار الوراثة وأنصار البيئة في موضوع الذكاء (عن ١٤٨).

كما جاء ذلك مواكباً لما حدث عندما تبين بالأدلة العلمية القاطعة أن العالم النفسي البريطاني الراحل سيريل بيرت Cyril Burt قد زيف عن عمد بحوثه التي يثبت فيها أن ٨٠% من الذكاء يخضع للوراثة وقد كان "بيرت" أستاذاً لايزنك ولجينسين (٦٣).

إلى هذا الحد أصبحت قضية الذكاء مصدراً للغضب والاقتتال ، والصراعات وإلى هذا الحد أصبح هذا الموضوع لدرجة أن هذا المبحث من مباحث علم النفس قد تحولت صورته وتغيرت خلال الأعوام الأخيرة. فبعد أن كان الأساتذة المحاضرون في علم النفس يحاضرون طلابهم بدرجة عالية من الثقة عن أن الذكاء موروث إلى حد بعيد ، أصبحنا الآن نعود إلى نقطة البداية من جديد.

ولكن لماذا هذا الصراع حول موضوع الذكاء ؟.

قبل أن تنتقل إلى ذلك يحسن أن ننقل للقارئ صورة علم النفس عن مفهوم الذكاء ذاته ما هو؟ وما تعريفه؟ وكيف نقيسه؟ وهل هو وراثي أم يخضع للبيئة؟

(أ) من هو الذكي:

عندما نقول عن طفل أو راشد أنه يتمتع بذكاء مرتفع فإننا قد نعني أشياء متعددة مثل سرعة البديهة، والفهم، والاستفادة من الخبرات، والتحصيل والتفوق.. والحقيقة أن هذه المعاني المتعددة التي تطلقها على مفهوم الذكاء هي من الأسباب التي جعلت من هذا المفهوم موضعاً للخلاف والجدل بين علماء النفس. على أنه - وبالرغم من الخلافات الدائرة بين العلماء في تعريف الذكاء، أو بسببها - نجد أن التعريف الجيد للذكاء يجب أن يتضمن أكثر من خاصية من الخصائص العقلية التي تساعد الإنسان على التكيف لواقعه. وعلى هذا يمكن معالجة الذكاء بصفته مفهوم يجمع بين طائفة من الخصائص العقلية، والقدرات والمهارات التي تساعد الكائن على الاستفادة من الخبرة والسيطرة على المشكلات التي تواجهه خلال تكيفاته اليومية لواقعه. وعلى هذا يمكن أن نعتبر الشخص الذكي - في مقابل من هم أقل ذكاء منه - أكثر وضوحاً في أفكاره، وأكثر قدرة على الاستفادة من الخبرات التي يمر بها هو أو من حوله، يفهم الأشياء ويستوعبها أسرع من غيره، ويدرك العلاقات بين الأشياء ويلم بالأحداث الدائرة أكبر ممن هم أقل ذكاء. ولهذا فإن الفرصة تتسع أمام الإنسان الذكي للنجاح، والفوز، والسيطرة على المشكلات التي تطرحها عليه بيئته.

وعندما نقول في اللغة الدارجة أن فلاناً اشطر من فلان، وأن حسن أذكى بينما "فلان" أغبى، فإن هذا القول يشير إلى حقيقة علمية ملموسة في بحوث الذكاء مؤداها أن هذا المفهوم يجب أن يخضع في تصويره لمنطق الفروق الفردية. وإذا شئنا استخدام عبارة أكثر تدقيقاً - من الناحية العلمية والعملية معاً - فإنه يمكن النظر إلى الذكاء بصفته بعد^(١) أو امتداد^(٢) يحتل كل منا درجة ما عليه فيحسب ما نتصف بالذكاء يكون موقعنا على هذا البعد.

وتعتبر مقاييس الذكاء في الوقت الحالي من أكبر الشواهد على تقدم علم النفس، وتطور استخدام الأساليب الإحصائية والتفكير العلمي في الوصول إلى

١) Dimension.

٢) Continuum.

القوانين السلوكية بوضوح ودقة. فبفضلها أمكن التحول إلى الوصف الكمي الدقيق للفروق في ذكاء الأفراد والمجتمعات المختلفة، فضلاً عن استخدام الموضوعية في اكتشاف جوانب التفوق والضعف في الفرد الواحد.

أول مقياس للذكاء ونسبة الذكاء:

بدأ التقدم في اتجاه تكوين مقاييس دقيقة للذكاء سنة ١٩٠٥ عندما نشر ألفريد بينيه Binet من فرنسا أول مقياس للذكاء ظهر في العالم. وبالرغم مما يثار ضد اختبارات الذكاء في الوقت الراهن من اتهامات بالتحيز، والطبقية فإن بينيه قد وضع مقياسه بدوافع ديمقراطية ولهدف إنساني. فقد استجاب بينيه لدعوة من وزير التعليم الفرنسي لدراسة مشكلة التخلف الدراسي ولوضع طريقة موضوعية لتشخيص الأطفال المتخلفين لوضعهم في مدارس خاصة تقدم فيها تدريبات أعمق على التفكير والتعليم وذلك منعا لهم من الإحباط والقلق الذي يصيبهم من جراء وجودهم في فصول عادية. لهذا فكر بينيه وزميله ثيوفيلي سيمون Simon إنه يجب قبل وضع برنامج لتدريب المتخلفين أن نع وسيلة موضوعية تعيننا على التمييز بين المتخلفين والأذكاء بدلا من الاعتماد على التقديرات القائمة على التخمين الذاتي للمدرسين أو إداريين. وقد تمخضت محاولتهما عن وضع مقياسهما المعروف في كل أنحاء العالم باسم مقياس بينيه للذكاء (عن: ٢٢٣، ٢٣٦).

وتكون مقياس بينيه في صورته الأولى من مجموعة من الأسئلة تعكس الإجابة عليها مهارات تتجاوز المهارات القائمة على مجرد التذكر والاستيعاب وتتضمن أشياء وقدرات أخرى مثل: القدرة على الحكم والاستدلال والتجريد (انظر: ٢١٣). كذلك راعى بينيه أن تكون مادة المقياس من النوع الذي لا يتأثر بالجوانب المتعلقة بالنشاطات المدرسية، بحيث يمكن للطفل العادي أن يفهمها وأن يعمل على الإجابة عليها بغض النظر عن مستواه الدراسي أو التعليمي (٢٣٦).

وعلى هذا تكون مقياس بينيه من أجزاء متنوعة بعضها لفظي كالأسئلة التي تدور حول المعلومات العامة، والفهم العام، وبعضها تتضمن مشكلات حسابية وأرقام يطلب إعدادتها من الذاكرة، وبعضها تتضمن مشكلات عملية ونشاطات مقننة لتقدير المهارة على الحل والتركيب، والتفكير المجرد.

و رتب بينيه بنود مقياسه بحسب مستوى صعوبتها، بحيث يبدأ بأسهل البنود وينتهي بأصعبها بحسب مستوى إجابات الأطفال الذي طبق عليهم هذا

المقياس. وقد أدى به هذا في النهاية إلى مفهوم العمر العقلي الذي أمكن من خلاله وضع مجموعة البنود التي تضمنها الاختبار في فئات عمرية إذا نجح الطفل في إحداها وليكن في مجموعة البنود الممثلة لسن ثلاث سنوات مثلاً فإنه يمكن القول بأن العمر العقلي لهذا الطفل هو ثلاثة. أي أنه - بلغة الوظيفة أو الوظائف التي يقيسها الاختبار - قادر على حل المشكلات العقلية بنفس كفاءة الأطفال في سنة ثلاثة. فإذا كان العمر الزمني (*) لهذا الطفل هو سنتين فإننا نحكم بأنه متقدم عقلياً من عمره بما يساوي سنة من النمو العقلي.

كذلك أمكن لبينييه أن يكتشف مفهوم نسبة الذكاء I. Q. (**) الذي يعطينا قيمة عددية تمكننا من مقارنة العمر العقلي للطفل بعمره الزمني لكي نعرف ما إذا كان هذا الطفل متقدماً في عمره العقلي عن عمره الزمني أم مختلف. ويمكن الحصول على نسبة الذكاء بقسمة العمر العقلي للشخص على عمره الزمني مع ضرب الناتج في ١٠٠ على النحو الآتي:

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times 100$$

وعلى هذا فإذا كان عمر أحد الأطفال ست سنوات وكان بإمكانه أن ينجح في بنود معدة لأطفال في سن ٧ فإن نسبة ذكائه تكون:

$$116.66 = 100 \times 7/6$$

أما إذا كان أداء هذا الطفل مماثل للأطفال في عمره (أي له عمر عقلي ٦) فإن نسبة ذكائه تكون:

$$100 = 100 \times 6/6$$

*) Mental Age (M.A.).

**) I. Q. (Intelligence Quotient).



(شكل ٨٤)
الفرد بينيه A. Binet



(شكل ٨٣)
جالتون Galton



(شكل ٨٥)
دافيد وكسلر D. Weschler

ثلاثة من مشاهير علماء النفس ممن أسهموا في إثراء بحوث الذكاء: جالتون الإنجليزي بدراسته التي تميل إلى تأكيد أن الذكاء يخضع للوراثة في نشأته وتطوره، وبينيه العالم الفرنسي بوضعه أول مقياس علمي للذكاء هو مقياس بينيه، ودافيد وكسلر الأمريكي الذي وضع أشهر مقياس للذكاء على الإطلاق وهو مقياس وكسلر بلقيو للذكاء. وكلا المقياسان ترجما إلى اللغة العربية ولهما معايير مصرفية تم استخلاصها بجهود عالمن عربيين هما: عماد الدين إسماعيل ولويس كامل مليكه.

وعلى هذا فإن نسبة الذكاء ١٠٠ تعبر عن درجة متوسطة من الذكاء (أي درجة يتناسب فيها العمر العقلي مع العمر الزمني). ومعنى ذلك أن الشخص الذي يتساوى عمره العقلي مع عمره الزمني هو الشخص العادي أو المتوسط الذكاء والذي تكون نسبة ذكائه ١٠٠ ويكون الشخص متخلفاً أن كانت نسبة ذكائه منخفضة عن ذلك انخفاضاً كبيراً. ويكون متفوقاً أو ذكياً إذا كانت نسبة ذكائه أعلى من ذلك كثيراً.

وفي خلال الحرب العالمية الأولى ازدادت الحاجة إلى مقاييس للذكاء للمساعدة على اختيار الجنود وتوزيعهم على مختلف الوحدات العسكرية والتخصصات وقد أدى ذلك إلى تطور هائل في حركة القياس النفسي للذكاء. فتضاعفت مقاييس الذكاء. وازداد تنوعها. ولعل أهم تطورين أدت لهما الحرب فيما يتعلق بذلك هما: ظهور ما يسمى بالمقاييس الجمعية للذكاء التي أصبحت مقاييس الذكاء بفضلها تطبق على جماعات بدلاً من التطبيقات الفردية كما كان الحال في مقياس بينيه.

أما التطور الآخر فيتعلق بنشأة ما يسمى بالمقاييس الأدائية (أو العملية) التي أمكن استخدامها مع المقاييس اللفظية. وتحتاج المقاييس الأدائية فيما هو معروف إلى معالجة للأشكال، والحل والتركيب، ولا تتطلب بالضرورة إجابة للقراءة أو الكتابة.

وأفاد ظهور الأنواع الأدائية من اختبارات الذكاء إفادة قوية في معرفة المستويات العقلية للمجتدين الذي كان أغلبهم لا يتقن القراءة أو الكتابة باللغة الإنجليزية التي صيغت بها غالبية مقاييس الذكاء في هذه الفترة خلال الحرب العالمية الأولى.

قياس الذكاء

جلسة تطبيقية لمقياس ستانفورد - بينيه



جلسة تطبيقية لمقياس وكسلر بلفيو



يعتبر مقياسا ستانفورد بينيه ووكسلر بلفيو أشهر مقياسين للذكاء في العالم

مقاييس وكسلر للذكاء:

من أشهر مقاييس الذكاء في الوقت الحالي مقياس وكسلر لذكاء الراشدين (عن: ٢٠، ٢٤٨) ومقياس وكسلر لذكاء الأطفال (عن: ٢١، ٢٤٩). وكلا المقياسان من وضع دافيد وكسلر D. Wechsler وقد وضع المقياس الأول سنة ١٩٥٥، وتم تعديله بمعايير جديدة مختلفة سنة ١٩٨١.

أما مقياس ذكاء الأطفال فقد نشرت له طبعة معدلة سنة ١٩٧٤. وكلا المقياسان منشوران باللغة العربية مع تقنين كامل تقريباً لمقياس الذكاء الخاص بالراشدين في المجتمع المصري (انظر: ٢٠، ٢١).

ويعتادل المقياسان من حيث بنائهما ولو أن مقياس الأطفال يلائم الأعمار من ستة إلى ستة عشر، بينما يلائم مقياس وكسلر الذكاء الراشدين الأعمار من ستة عشر فما فوق. ويتكون المقياسان من جزأين: لفظي * وأدائي*، (أو عملي). ويتكون كل جزء منهما من مقاييس فرعية أصغر.

فالجزء اللفظي يتكون من مقاييس للمعلومات العامة، والفهم العام، ومعرفة مفردات لغوية، واكتشاف أوجه تشابه بين أشياء معينة، كذلك يتضمن مسائل حسابية لقياس القدرة على معالجة الأرقام، وإعادة أرقام من الذاكرة بعد قراءتها للشخص.

أما الجزء الأدائي (العملي) فيتكون بدوره من مقاييس فرعية تتطلب ترتيب مكعبات ملونة لكي تتماثل مع أشكال مرسومة على بطاقات مستقلة، ومعرفة بعض الأجزاء الناقصة في صور أعدت بشكل خاص، وطلب ترتيب صور مرسومة على بطاقات مستقلة بحيث تعطى معنى أو قصة، وتجميع أجزاء خشبية منفصلة بحيث تكون شكلاً له معنى.

من الواضح إذن أن مقاييس الذكاء تختلف من حيث المادة المكونة لها، فبعضها لفظي، وبعضها شكلي أو أدائي. أي أن بعضها عبارة عن مجموعة من الألفاظ أو الأرقام ولا تتطلب معالجة يدوية، وبعضها تكون مادتها صور وأشكال ومكعبات مختلفة الأحجام والألوان. ولكي يزداد حس القارئ فهما لما تعنيه مقاييس الذكاء نورد فيما بعد بعض النماذج.

تفسير نسبة الذكاء وتوزيعها:

عندما يحصل شخص ما على نسبة ذكاء معينة، ما هو تفسيرها؟ أوضحت التجارب أن تطبيق مقاييس الذكاء على عينات كبيرة من المجتمع يؤدي إلى فروق في نسبة الذكاء فالأغلبية تحصل على نسبة ذكاء ١٠٠ أي أن غالبية أفراد المجتمع متوسطون أو عاديين، بينما تتوزع البقية الباقية من المجتمع إما أعلى من هذه النسبة أو أقل بنسب ثابتة.

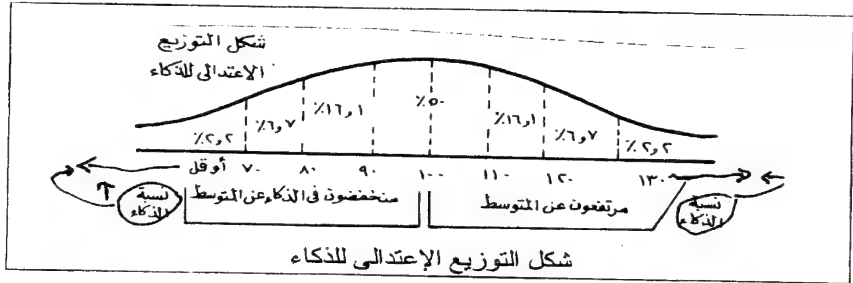
* Verbal

* * Performance

وفيما يلي توزيع نسب الذكاء على مقاييس بينيه وما تعكسه من دلالات عقلية.

نسبة الذكاء	دلالتها	النسبة المئوية لأفراد المجتمع
أعلى من ١٣٠	لامع جداً (نابغ)	٢ر٢
١٢٠ - ١٢٩	لامع	٦ر٧
١١٠ - ١١٩	أعلى من المتوسط	١٦ر١
٩٠ - ١٠٩	متوسط	٥٠ر٠
٨٠ - ٨٩	أقل من المتوسط	١٦ر١
٧٠ - ٧٩	على هامش الضعف العقلي	٦ر٧
أقل من ٧٠	ضعيف عقلياً	٢ر٢

وإذا عبرنا عن توزيع نسبة الذكاء بيانياً في داخل مجتمع، فإنه يأخذ شكل التوزيع الإعتدالي الآتي:



ويطلق على التوزيع السابق التوزيع الإعتدالي "النموذجي" أي التوزيع الذي يحتل عليه غالبية أفراد المجتمع درجات متوسطة، بينما قلة قليلة منهم ترتفع عن المتوسط وهي التي تضم الأذكاء واللامعين، وقلة قليلة منهم تنخفض عن المتوسط فتضم المنخفضين في الذكاء والمتخلفين وضعاف العقول، ويطلق على هذا التوزيع أحيانا التوزيع الجرسى لأنه يبدو كشكل الجرس.

(ج) قضية الذكاء بين الوراثة والبيئة

" سيريل بيرت " : من البحث العلمي وتزييف الحقائق :
تعتبر قصة التزييف التي نسبت " لسيريل بيرت " - الذي يعتبر المؤسس الرئيسي لعلم النفس في بريطانيا، قصة مؤسفة بحق لأنها تعتبر من أهم الفضائح العلمية في القرن العشرين.

إطار شارح ٢٣

"بيرت" وفضيحة القرن العشرين

بدأت الشكوك تحوم حول " سيريل بيرت " منذ فترة طويلة في شكل انتقادات علمية، على أنها بدأت تأخذ شكلاً جازماً عندما نشر المراسل الطبي لجريدة الصنداي تايمز **Sunday Times** " جيلي " **Oliver Gillie** مقالا عن هذا الموضوع. ويعتبر " جيلي " نفسه من المتخصصين في موضوع الذكاء، وهو حاصل على الدكتوراه في القوانين البيولوجية للوراثة، وله مؤلف عن موضوع الذكاء ناقش فيه قضية الذكاء بين الوراثة والبيئة.

وقد بدأ " جيلي " بحثه عن حقيقة قصة " سريل بيرت " باستقصاء عدد من الكتب التي ناقشت بحوث " بيرت " وأشارت الشكوك حولها، ولو أنها لم تلق انتشاراً واسعاً أو مماثلاً للانتشار الذي حظيت به قضية بيرت بعد كتابة مقال "الصنداي تايمز". رجع " جيلي " لعدد من الكتاب منهم عالم من برنستون هو "كامين" **Kamin** وأخران هما أن كلارك **Ann Clark** وزوجها " ألان كلارك " **Alan - Clark** وكلاهما من الأساتذة بجامعة " هل " **Hull** البريطانية.

أما " كامين " فقد هاجم دراسات " بيرت " للتوائم التي ربيت معاً، والتي ربيت في ظروف اجتماعية مختلفة موضعاً عشرات الأخطاء الإحصائية وعشرات الأمثلة لتعمد "بيرت" وضع معاملات ارتباط تؤكد نظريته في وراثة الذكاء بينما لا تقوم على أساس رياضي سليم. كذلك بين أن " بيرت " كان ينقل بعضاً من نتائج من مكان لمكان آخر بهدف تأكيد فكرته مدعياً أنه قد حصل على نتائج جديدة. أما " أن كلارك " و " ألان كلارك " فقد أعادوا معالجة النتائج الإحصائية بطريقة كشفت بصورة يقينية عن أن معاملاته الإحصائية قد صيغت وزيفت بحيث تلائم أفكاره النظرية.

أخذ " جيلي " هذه النتائج وأضاف إلى ذلك أنه حاول أن يتبع أسمين لباحثين اشتركوا مع " بيرت " في عدد من البحوث هما: " مرجريت هوارد " **M. Howard** و "كونواي " **Conway**، على أن محاولاته ضاعت هباء فلم يعثر ولم يعثر أحد غيره على هذين الشخصين. والاحتمال الأكبر أنهما أيضاً قد اختلفا اختلافاً من قبل " بيرت ".

وقد قام مؤرخ علم النفس " هيرنشو " **Hearnshaw** حديث بكتابة تحقيق عن حياة بيرت مؤكداً أن بيرت قد تعمد تزييف النتائج، واختلاق أسماء غير معروفة تعلق على بحوثه في مجلة علم النفس الإحصائي البريطاني التي تولي بيرت رئاسة تحريرها بين ١٩٥٢ و ١٩٥٩ (للمزيد عن فضيحة بيرت انظر المراجع ٩٢، ١٢٦، ١٥٢).

تبين بالدليل القاطع الآن أن هذا العالم الذي أحتفظ بتأثيره على علم النفس طوال مدة عمله الأكاديمي قد زيف عن عمد، بحوثه في القياس النفسي التي روج لها خلال عشرين عاماً من عمله، والتي انصبت على تأييده القوى لدور الوراثة في تحديد الذكاء. وأيدت الحقائق ذلك (انظر الإطار الشارح بعنوان: "بيرت" وفضيحة القرن العشرين).

ومع هذه الحقائق ماتت سمعة " بيرت " العلمية وبالتالي أحاط الشك موضوعاً من الموضوعات الأثيرة لديه، وهو أن الذكاء يخضع لعوامل الوراثة إلى حد بعيد. ولا نستطيع، بعد، أن نحدد مدى المكسب أو الخسارة التي تكون قد جنيناها من هذه الفضيحة. غير أنها ساهمت من جديد في إشعال قضية كانت ولا تزال متفجرة، وأعادت الباحثين إلى معاملهم ومراكز بحوثهم ليدلي كل منهم بقول جديد بامل أن يزيح بعض الغمّة في قضية الذكاء بين الوراثة والبيئة.

والحقيقة أنه لا يمكن أن ندرس العوامل المساهمة في تشكيل السلوك الفردي أو تطويره، دون الإهتمام بعاملين رئيسيين له: الخصائص التي ترثها بفعل قوانين الوراثة، وتلك التي تكتسبها بفعل التعلم والتدريب بعد الولادة خلال مراحل النمو والحياة.

على أن الخلاف عادة ما يحتدم بين المتخصصين في العلوم السلوكية عندما يتطرق النقاش إلى جوانب السلوك التي تورث، وتلك التي تكتسب. فالبيض يعطى للوراثة وزناً كبيراً، والبيض الآخر يعطى للبيئة وزناً أكبر. ويجئ البيض الثالث بمحاولات توفيقية تعطى للبيئة وزناً أكبر من الوراثة في بعض الجوانب مثل الاتجاهات والرأى وتعطى للوراثة وزناً أكبر من البيئة في موضوعات مثل الذكاء والأمراض النفسية... إلخ.

ويقل الخلاف بين العلماء إذا تعلق الأمر بوراثة الخصائص الجسمية. فهنا نجد اتفاقاً على أن للوراثة وزناً أكبر. نلاحظ هذا في خصائص تشمل لون العينين، والشعر وسحنة الوجه، وغيرها من خصائص جسمية مشابهة للوالدين: كالشعر وإن كان مجمداً أو منساباً، كثيفاً أو أصلعاً، والقامة إن كانت فارهة أم قصيرة أم متوسطة. والجلد إن كان داكن اللون أم أبيض.

أما فيما يتعلق بالذكاء، فلفترة قريبة كان الخلاف بين العلماء أقل مما هو عليه الآن من حيث أنه يخضع للوراثة. فَمَنْذُ أن نشر " جالتون " Galton (عن

المرجع ٨١، ٨٢). عمله الفذ عن وراثة العبقرية سنة ١٨٦٩ أصبح علماء السلوك على اتفاق في أن الذكاء موروث. زعم جالتون أن العبقرية والموهبة (وقد كانا يستخدمان كمترادفين للذكاء دون التمييز الذي يضعه العلماء المعاصرون) تتجمان عن الوراثة وبنفس القوانين التي تحكم وراثة الجوانب العضوية والملاصق البدنية.

وبرهن " جالتون " في كتابه هذا الذي يعتبر بحق أحد أهم الأعمال العلمية في تاريخ علم النفس على أن الشهرة والعبقرية والمراكز المرموقة تنتشر في أسر دون الأخرى بشكل متميز. بعبارة أخرى، وكما فعل " جالتون " تماماً فإننا لو أخذنا مشهوراً في مجال الموسيقى أو الفن، أو الخدمة العامة أو الأدب أو العلم فمن المتوقع أن نجد نماذج مماثلة له في أسرته الحالية أو السابقة. لقد كان جالتون نفسه عالماً في أسرة بها كثير من العلماء الفطاحل كابن عمه تشارلز داروين الذي يعتبر من العبقريات القليلة في تاريخ الفكر البشري. وبنفس القول يمكن تتبع كثير من العظماء بملاحظة تماثلهم مع أفراد أسرهم. وعلى هذا فإن نبوغ أسرة الموسيقار " جوها سباستيان باخ " في الموسيقى، وأسرة " جوليان هكسلي " في العلم، كلها يمكن اتخاذها كمؤيدة لنظرية جالتون في وراثة الذكاء.

ولقي موضوع وراثة الذكاء تأكيداً جديداً في العصر الحديث من خلال بحوث سيريل بيرت Cyril Burt (انظر المرجع ٦٣) وتلامذته في إنجلترا وأمريكا مثل جنسين Jensen (انظر المرجع ١٤٧، ١٤٨) وإيزنك Eysenck (انظر المرجع ٩٧، ٩٨). وقد أجرى " سيريل بيرت " بشكل خاص عدد من الدراسات كان موضوعها عدداً من القوائم المتطابقة (أي التوائم المتماثلة تماماً في الخصائص الوراثية بسبب قدمهما من بويضة واحدة) فبين بعينيات تتبع أنهم يتشابهون تماماً في خصائصهم العقلية حتى وإن نشأوا في بيئات اجتماعية مختلفة، مما أكد في رأيه أن دور الوراثة أهم بكثير من دور البيئة الاجتماعية في تحديد مستوى القدرات العقلية. وقد برهن في أحد بحوثه الهامة أن البيئة تساهم بما يقرب من ٢٥% في الذكاء أما الباقي فتحكمه الوراثة (انظر ١٠١).

على أن من المؤكد أن بحوث "بيرت" التي أجراها يحوطها الآن شك كبير من حيث قيمتها العلمية. فقد اكتشف علماء النفس - فيما رأينا - بعد موته سنة ١٩٧١ أنه زيف نتائجه، وأنه اختلق أسماء وهمية من الباحثين تكتب عن

نظرياته في الذكاء والوراثة، بل وأكثر من هذا فإن الشك قد أحاط عينات التوائم التي استخدمها لتأكيد نظريته.

وقد جاء الشك في بحوث بيرت، مواكباً لموجة من الإهتمام بأثر البيئة والتدريب المبكر وخبرات الحياة في الذكاء فلم يعد اهتمام علماء النفس بآثار المورثات على الذكاء بنفس قوته التي كان عليها منذ بحوث ودراسات "تشارلز داروين".

تفترض النظرية الوراثية أن ما نستطيع القيام به لتعديل مستوى التطور في الذكاء ضئيل، وأن تغيير البيئة وشروط التربية لا يحمل إلا أثراً ضئيلاً في تطوير القدرات العقلية. لكن نظرة أوسع وأكثر شمولاً تبين لنا أن كثيراً من الأشياء يجب الانتباه إليها بجانب العوامل الوراثية.

الذكاء ينخفض بين الأفراد في المناطق المعزولة حضارياً: على أن أكبر تحدٍ للنظريات الوراثية في الذكاء جاء مرتبطاً بانتشار مقاييس الذكاء واستخدامها في قرارات " مصيرية " خاصة بكثير من البشر في كثير من البلاد الشرقية والغربية. لقد كشف استخدام مقاييس الذكاء أن بعض الأجناس والطبقات الاجتماعية الفقيرة تحصل دائماً على درجات ذكاء أقل من أفراد الطبقات المتوسطة أو العالية، وأن هذا الانخفاض يحدث أيضاً في اختبارات التحصيل والقدرات العقلية الأخرى، وعلى سبيل المثال فقد تبين أن الزوج في أمريكا ينخفضون دائماً بما يقرب من ١٥ درجة ذكاء بالمقارنة بالمتوسط العام للبيض. كذلك ينخفض ذكاء الأطفال في المناطق الجبلية أو الريفية المعزولة عن الأطفال الذين يعيشون في المدن الكبيرة.

إذن فهناك شيء ما خاطئ، إما في الاختبارات ذاتها، أو في الناس، أو الظروف الاجتماعية، أو في الطريقة التي يستخدم بها العلماء مفهوم الذكاء ذاته (انظر المرجع ٢٥٨).

والخطأ في أمر كهذا ليس بالأمر الهين: خاصة إذا ما كنا نستخدم الدرجات على مقاييس الذكاء في اتخاذ قرارات حاسمة قد تكون لها نتائج بعيدة المدى بالنسبة لفرد أو لجنس بأكمله، لهذا يحاول البحث العلمي أن يصل إلى إجابة تبرر هذا التفاوت في توزيع نسب الذكاء. ولكن الباحثين لم يصلوا حتى الآن إلى إجابة حاسمة وإن كانت هناك بعض الخطوط العريضة لسبب الحل. وبعض

هذه السبل - مع الأسف - قد أدت بدورها إلى استنتاجات مبكرة تفتقر إلى النضوج وحسن النية.

وقد انبري عالم من هارفارد هو " آرثر جينسين " Jensen) انظر المرجع ١٤٧) - وقد درس في فترة مبكرة من حياته العلمية على يد "سيريل بيرت" - انبرى يدافع عن مقاييس الذكاء، ومفسراً التفاوت في نسبة الذكاء بين البيض والسود برده إلى فروق وراثية بين الجنسين. وقد أشعل هذا التفسير النار حامية من جديد بين علماء التربية وعلماء الوراثة. لقد رفض علماء التربية حجة " جنسين " بشدة، وحاولوا أن يبينوا أن الفروق ترجع لأخطاء في مفهومنا عن نسبة الذكاء، وفي مقاييس الذكاء ذاتها.

لا يوجد نوع واحد من الذكاء:

فالذكاء يمكن تعريفه بشكل عام على أنه قدرة يتميز صاحبها بالقدرة على التفكير والتعلم. على أن التفكير - أي تفكير - والتعلم - أي تعلم - لا بد أن يكونا موجّهين نحو شيء ما. ومن هنا يأتي دور اختبارات الذكاء (التي تتكون مادتها من أشكال أو رموز أو مسائل حسابية، أو لغة.... الخ) محاولة أن تحدد الذكاء بناء على سرعة التفكير ودقته بالنسبة للمادة التي تتكون منها. ومن هنا أيضاً يأتي النقد لتلك الاختبارات. فلأن معظمها يتكون من بنود لفظية وبنود تعكس القدرات الحسابية واللغوية، فإن من الطبيعي أن يحصل الفرد الذي نشأ في بيئة لاهتم بهذه الجوانب (أو على الأقل محرومة تربوياً) من الطبيعي أن يحصل على درجة منخفضة بمقارنته بطفل من الطبقة الوسطى يعيش في بيئة تحفزه منذ بداية حياته على القراءة والاطلاع والتحصيل. ومن المؤكد في هذه الحالة أن يكون الفرق بين الطفلين راجعاً لا لمستوى الذكاء ولكن لمستوى خبرات كل منهما التربوية والتعليمية.

تركيز مقاييس الذكاء على التحصيل والمعلومات يجعلها متحيزة:

فضلاً عن هذا فإن كثيراً من اختبارات الذكاء تتضمن بنوداً تسأل الشخص عن معلوماته بالنسبة لأمر معينة في مجتمعه أو حضارته. فهذا مقياس "وكسلر بلقيو" يشتمل على مقياس للمعلومات العامة يتضمن أسئلة مثل: ما هي ألوان العلم الأمريكي، و من هو "لونغلو"، ومن هو مؤلف "هاملت".... الخ. هذه الأسئلة تبدو سهلة للطفل أو البالغ الأمريكي، ولكنها قد لا تبدو كذلك بالنسبة لشخص نشأ وتربي في مجتمع عربي، مثلاً. فهل إذا فشل طفل عربي في الإجابة عن هذه الأسئلة نعتبره أقل ذكاء من الأمريكي أو الانجليزي. بالطبع لا، ولو أن هذا ماتبناه بعض العلماء الذين

قارنوا أداء الأشخاص الغربيين بأشخاص غير غربيين علي مقاييس الذكاء الأمريكية. ماذا لو أننا سألنا أمريكا عن المذاهب الإسلامية الأربعة، أو عن "ظه حسين"، أو من هو مؤلف "رسالة الغفران" هلي سيكون أداء الأمريكي بنفس التفوق، أو حتي مساويا لأداء زميله العربي. من المؤكد هنا أن العرب سيحصلون علي نسبة ذكاء أعلي إذا ما وضعنا مقاييس للذكاء مشبعة بمعلومات خاصة بنا وبطبيعة الإطار الحضاري والثقافي العربي.

ولهذا فإن مقاييس الذكاء التي وضعت في الغرب وركزت في جوانب منها علي المعلومات العامة والتحصيل أخذت موقفاً متحيزاً منذ البداية نحو الأطفال الذين ينشأون في مجتمع أو حضارة مختلفة لا تهتم بهذه الجوانب أو المعلومات التي يتضمنها المقياس، بل تهتم بجوانب مختلفة من المعلومات.

القدرة علي التجريد وتكوين المفاهيم لا تكفي وحدها: كذلك هناك نقطة أخرى لا أحب أن أتركها دون إشارة سريعة: وهي تتعلق بالوظيفة الرئيسية للذكاء، كما تشير لها البحوث الغربية والأمريكية. فأغلب النظريات الحديثة تنظر للذكاء بصفته معادلاً للقدرة علي معالجة الرموز المجردة والمفاهيم. والنظر للذكاء بصفته مساوياً للقدرة علي التجريد يعتبر في حد ذاته إغراء بالسقوط في استنتاجات حضارية متحيزة ومتعصبة. فعلى أي أساس يجب أن نعالج مسألة القدرة علي التجريد وتكوين المفاهيم بصفقتها مرادفة وممثلة تماماً للذكاء؟ ولماذا لا تكون هناك قدرات أخرى يكون لها نفس الوزن في تقدير مستوى الذكاء الفردي والجماعي؟ ولماذا يكون الطفل القادر علي استخدام التجريدات العقلية في حضارة غربية أكثر ذكاء من الطفل الأفريقي الذي يتحایل علي صيد ثعبان، أو التقلب علي حيوان وحشي، أو القادر علي اختراق غابة كثيفة من الشجر ومعرفة طريقه خلالها دون عون؟.

لكن هذا هو ما يفعله علماء النفس في دراستهم للذكاء في الوقت الحالي: ينظرون إلى أكثر الجوانب الإجتماعية ارتباطاً بالنجاح والتفوق والثروة في داخل المجتمعات الغربية، فيجدون أنها مرتبطة بالنجاح والثقافة والنضوج التربوي الأكاديمي. ويجدون أن أكثر القدرات العقلية تعبيراً عن النجاح الأكاديمي والتفوق الدراسي ترتبط بالقدرة علي فهم الرموز والتعامل مع المفاهيم العقلية، وتكوين المجردات. وتأتي بعد هذا مجهوداتهم في تكوين اختبارات تعكس في تصورهم النجاح في هذه القدرة فمن يتفوق فيها فهو ذكي ومن يفشل فهو غبي.

وتزداد المشكلة تعاقماً عندما نتصور أن كل الجماعات والأجناس الأخرى يجب أن تحصل على درجات مساوية فلا نجدها كذلك. ونحاول التأكد بمقاييس ثنائية وثلاثية ورابعة فنجد نفس النتيجة، وهي انخفاض تلك الجماعات على هذه المقاييس بمقارنتهم بالبيض أو الغربيين. وهنا قد يكون من السهل على الشخص المتعجل الذي يصيب تعجله شئ من التعصب والتحيز أن يستنج أن هناك تخلف طبيعي في هذه الأجناس بالمقارنة بالبيض. وهو استنتاج خاطئ لأن الانطلاقة النظرية منذ بدايتها لم تكن قائمة على نظرة متوازنة عادلة في معالجة المفهوم.

فما يراه الغربيون مهما قد لا تراه الأجناس الأخرى على نفس القدر من الأهمية. أي أن الاهتمام الذي يبدية الغربيون للمفاهيم التي تستند عليها مقاييس الذكاء الأمريكية، بما فيها القدرة على التجريد وتكوين المفاهيم وغيرها، لا يحتل بالنسبة لشخص يعيش في مجتمع غير غربي نفس الأهمية.

بل إن أساليب التفكير ذاتها تختلف باختلاف السياق الحضاري وطبيعة المجتمع الجغرافية دون أن يعني ذلك نقصاً أو عيباً في التفكير. ونرى هذا في التجربة الطريفة الآتية التي قام بها ميشيل كول (Cole) (عن المرجع ٧٣).

انطلق "كول" في هذه التجربة من نتائج اختبارات الذكاء التي تطبق على السود والشعوب الأفريقية ومقارنتها بالأجناس البيضاء. فقد بينت مقاييس الذكاء الغربية التي أجريت على البيض والسود أن البيض يتفوقون بما يعادل ١٥ درجة مقارنة بالسود. وقد أرجع أنصار التفكير البيولوجي السبب في هذا التفوق إلى ضعف وراثي في ذكاء السود والأفارقة. أما علماء التربية وأنصار نظريات التعلم، فقد ردوا هذه الفروق بين الأجناس في الذكاء إلى المفهوم النظري الذي يكمن وراء وضع مقاييس الذكاء الغربية التي تنطلق من النظر للذكاء على أنه معادل للقدرة على التجريد وتكوين المفاهيم. ويرى هذا الفريق من علماء التربية والنفس أن الجماعات والحضارات قد تخلع قيمة أكبر لخصائص وقدرات مختلفة غير التي تتضمنها المقاييس العقلية ومقاييس الذكاء المعاصرة.

والواقع أن "كول" لم يكن مهتماً بشكل خاص بدراسة الذكاء، فقد كان اهتمامه الرئيسي موجهاً للتعرف على الفروق بين الحضارات والمجتمعات الإنسانية في أساليب التذكر. واكتشف بالصدفة نتيجة أثارته تفكيره. تعلقت نقطة اهتمام "كول" (انظر المرجع ٧٣) بما اكتشفه من وجود فروق بين الحضارات والمجتمعات

الإنسانية في قائمة لقياس التذكر. فقد صمم قائمة مكونة من عشرين كلمة لأشياء شائعة (مثل شوكة، مذراة، مجرفة.... الخ.) وقدمها لمجموعات من الطلاب الجامعيين في الولايات المتحدة وفي بعض البلدان الأفريقية. فوجد أن الطلاب الأمريكيين يحتاجون دائماً لعدد أقل من تكرار عرض القائمة حتى يتمكنوا من حفظ القائمة عن ظهر قلب بالمقارنة بالطلاب الأفريقيين. بل وجد أن الطلاب الأفريقيين لم يتمكنوا في الحقيقة من حفظ أكثر من عشر كلمات.

كان من الممكن لهذا الباحث كما يفعل غيره الكثير من الباحثين أن يقف عند هذه النقطة فيستنتج ببساطة أن الأفريقيين أقل قدرة على التذكر من الأمريكيين. لكن خبرته وملاحظاته دلته على أن الأمر ليس كذلك، وأنه من الممكن النظر بطريقة مختلفة لهذه النتيجة. ففي حضارات نجحت في البقاء وفي نقل تراثها عبر أجيال مختلفة وممتدة لآلاف السنين يجب أن يكون للذاكرة دور أقوى مما تعكسه قائمة الكلمات التي قدمها لهم. لهذا حاول أن يمتحن الذاكرة بطريقة مختلفة تعتمد على خاصية مميزة للحضارة الأفريقية: وهي خاصية النقل الشفوي عن طريق الحكاية (الحد وته). فعدل نفس القائمة وقدمها من خلال قصة بسيطة تحكي قصة زواج بنت شيخ قبيلة اكتشفت ليلة زفافها أن زوجها ساحر شرير. وخافت أن يأخذها لمملكته وألا يسمح لها بالهرب على الإطلاق. وعلى هذا حاولت عند خروجها من بيت أبيها أن ترمي في طريق سفرها أشياء لكي تدلها عند عودتها على الطريق فألقت بشوكة، ومذراة، ومجرفة (وهنا وضع الباحث العشرين بنداً المكونة لقائمة التذكر السابقة). وقد اكتشف الباحث أن الطلاب الأفريقيين قد تذكروا بهذه الطريقة كل القائمة وبنفس الترتيب.

لهذا، ليس من المهم أن يحصل هذا الجنس أو ذاك على خمس عشرة درجة أقل أو أكثر من المتوسط حتى ندغمه بالتخلف أو نصفه بالتفوق. من المهم أن يكون منطلقنا هو جمع تصورات الحضارات المختلفة للذكاء، ودور الخبرات المختلفة التي تمر بها هذه الجماعة أو تلك في التأثير في أساليب التفكير والتكيف للبيئة واستخدام العقل للتغلب على الصعوبات والمشكلات التي تتشكل عبر مراحل التطور المختلفة.

على أنه لا يجب أن نفهم من هذا أننا نقلل من شأن القدرة على التجريد ومعالجة المفاهيم وقيمتها بالنسبة للمكتشفات العلمية والتقدم الاجتماعي والحضاري. فهذا شيء لا نبتغيه، فالحقيقة أن التقدم والحضارة الحديثين سواء في

البلاد الأنجلو أمريكية أم في بلاد المعسكر الاشتراكي كلاهما مدين للنضوج في هذه القدرات.

لكن كل ما نريد إبرازه في هذا السياق هو أن هناك طرفاً أخرى من التفكير تنتشر في الحضارات المختلفة وتتميز بها بعض المجتمعات وهي التي تشغل اختبارات الذكاء حتى الآن في معالجتها. تقع المسؤولية الكبرى على عاتق العلماء في الدول الأفريقية ودول العالم الثالث في محاولة ابتكار اختبارات ذكاء ملائمة حضارياً، وتقيس قدرات ومهارات ترتبط بالنجاح والتفوق بين أفراد تلك الجماعات ذاتها.

الذكاء يمكن زيادته وتطويره:

وتبقى نقطة أخرى تجعل من إثارة موضوع الوراثة والبيئة في فهم الذكاء غير ذات أهمية على الإطلاق. فمن الناحية العملية البحتة نشعر أن من المهم أن نوجه طاقتنا لا للحديث عن مصدر الذكاء وراثته كان أم بيئته، بل بشحن قدرتنا على تدريب الذكاء وتطويره للأغراض العملية والنظرية. وهنا نجد لحسن الحظ أن هناك ثماراً حقيقية لهذا الجهد. والجهود في هذا المضمار تشير إشارة قاطعة إلى أن الخبرة من شأنها حقيقة أن تؤثر في تطوير الذكاء.

أساليب ترفع من معدل الذكاء

ففي دراسة حديثة تبين أن إثراء البيئة وتوجيهها وجهة عقلية مثمرة من شأنه أن يرفع نسبة الذكاء بما يزيد عن ثلاثين درجة (انظر المرجع ٢٥٨). وفي دراسة أخرى تعرضت مجموعة من الأطفال من ذوي الذكاء العادي لجوانب مختلفة من الإثارة العقلية والتوجيه الفكري والتربوي، بينما حرمت مجموعة أخرى ضابطة مماثلة في مستوى الذكاء من تلك الإثارة. فتبين أن المجموعة الأولى حافظت على ذكائها، بينما انخفض مستوى المجموعة الأولى حوالي عشر درجات أو أقل وذلك في خلال عام واحد (انظر المرجع ٢٥٨). ولهذا فمن المعتقد أن البيئة الجيدة لا ترفع في الحقيقة نسبة الذكاء، بقدر ما تؤدي البيئة التي تفتقد الإثارة والتنشيط العقلي إلى قمع قدرات الطفل وإضعاف مهارته على تحقيق إمكانياته العقلية الطبيعية.

وعلى العموم، فإن نتائج بحوث تدريب الذكاء تشير في مجملها إلى أن بالإمكان من خلال التدريب، والتوجيه والتنشيط العقلي والاجتماعي أن نصل بالإمكانات المتاحة إلى أقصى ما يمكن أن تنطلق إليه.

متى يجب أن يبدأ التدريب والتوجيه العقلي للطفل؟
تبين الدراسات أن الإمكانيات العقلية للطفل تبدأ في التبلور اعتباراً من سن الثالثة. فمن الممكن التنبؤ بنجاح الأطفال في الدراسة في المستقبل من خلال ملاحظة أنشطتهم وتصرفاتهم العقلية في هذه السن.

وعلى هذا فمن الأفضل أن نبدأ في تدريب قدرات الأطفال العقلية في سن مبكرة. ويرى بعض العلماء (انظر المرجع ٢٥٨) أن من الممكن القيام بالتنشيط العقلي للأطفال ابتداء من المهد. فالطفل في الشهور الأولى يمكن أن يتعلم التمييز بين الألوان والأشكال إذا ما عرضت له يومياً.



(شكل ٨٩)

توضح البحوث أن بالإمكان من خلال تدريب الطفل والتنشيط العقلي والاجتماعي أن ترتفع بإمكانياته العقلية وذكائه بما يعادل عشرين درجة على الأقل. وينصح العلماء أن يبدأ تدريب القدرات العقلية للطفل في سن مبكرة وأن يكون مناسباً لطبيعة مرحلة التطور التي يمر بها الطفل. ويجب أن تتطور وسائل التنشيط العقلي والتدريب بحيث تغطي وظائف مختلفة كلما تقدم العمر، حتى الوصول إلى تحقيق مستويات معقدة من التفكير كالقدرة على التفكير المجرد، وتكوين المفاهيم.

وينصح العلماء بأن تبدأ تمارين تنشيط الإمكانات العقلية للأطفال في فترة مبكرة من أعمارهم على أن تكون مناسبة للإمكانات ولطبيعة المرحلة الطفلية. ففي الشهور الثمانية الأولى من الممكن استخدام كلمات حسية تشير إلى الأشياء التي يستخدمها الطفل (مثل بابا، ماما، كوباية، مياه، لبن... الخ).

كذلك يجب أن نسمح للطفل بحرية التجول والحركة في المكان لتنشيط قدرته على حب الاستطلاع، وحكاية قصص صغيرة لهم قبل النوم. ومن الألعاب التي ينصح بها في هذه السن المكعبات ذات الأشكال والألوان المختلفة، (والإستغماية " تخبئة شيء أو وجه ثم إظهاره وتخبيئته وهكذا ").

ويجب أن تتطور تدريبات التنشيط العقلي بحيث تغطي وظائف مختلفة كلما تقدمت السن بالطفل حتى يمكن أن نصل بالعباءهم لمستويات متعددة من التفكير على أنه يجب في كل الأحوال أن تكون التدريبات ملائمة، كما يجب البعد عن الإرغام أو محاولة الغرض والقهر، ومن المهم أيضاً إثارة الدافع والاهتمام بشتى الوسائل الممكنة دون أن تتحول رغبتنا في إثارة الدافع إلى التهديد وإثارة النفور.

إن البيئة التي تفتقر لمثل هذه الاستثارة تنخفض فيها نسبة ذكاء الأطفال بما يعادل عشرين درجة وهي درجة تكفي لنقل النابغين إلى مستوى العاديين في الذكاء، أو أقل.

نماذج من بعض مقاييس الذكاء

١ - نماذج لفظية

(ب) ما هو وجه الشبه بين كل شيتين فيما يأتي:	(أ) أكمل الرقم الناقص فيما يأتي:
١. حمامة - أبو قردان	١٣ ٩ ٦ ٤ ١
٢. رمان - أناناس	١٥ ١٠ ٧ ٢
٣. مقص - مشط	٤٨ ٢٤ ١٢ ٦ ٣
٤. ناموسة - نحلة	١٦ ٤ ٢ ٤
(البندوب العليا تماثل بندوب من مقياس المتشابهات في وكسلر - بلغوي لذكاء الراشدين).	٥ ٤ ٦ ٥
	١ ٢ ٣
	- ٥ ٨
	(عن المرجع ١٠).

(ج) ما معنى كل كلمة من الكلمات الآتية:
نصل، ليث، خريف، نووي، فيروس.
(أسئلة تماثل مقياس المفردات من مقياس وكسلر
- بلفيو، انظر المرجع ٨٠).

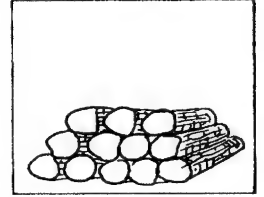
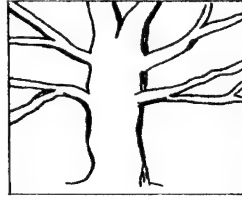
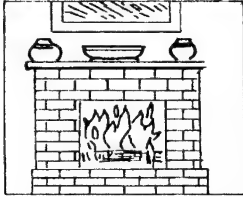
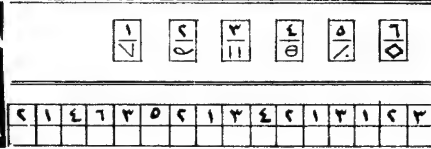
٢. نماذج أدائية (عملية)

الأشكال التالية تمثل نماذج تتشابه مع بنود المقاييس الأدائية في مقياس وكسلر بلفيو للذكاء: في الشكل "أ" يطلب البحث عن الجزء الناقص في صورة عربة الطفل، في "ب" يطلب وضع الرمز الملائم في المربعات السفلي الفارغة علي غرار الرموز في المستطيلات العليا. أما في الشكل "ج" فمن المطلوب تجميع الأشكال الثلاثة بحيث تعطى شكلاً متكاملاً. ومن المطلوب في الشكل "د" ترتيب الصور في المربعات الثلاثة السفلي ترتيباً صحيحاً بحيث تعطى قصة مفهومة.

(ج)
تجميع الأشياء

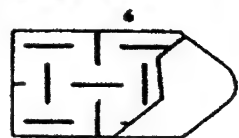
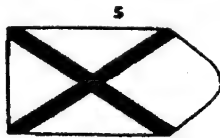
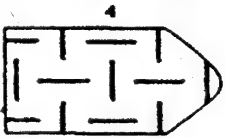
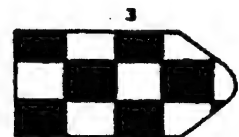
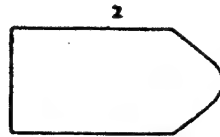
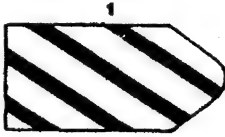
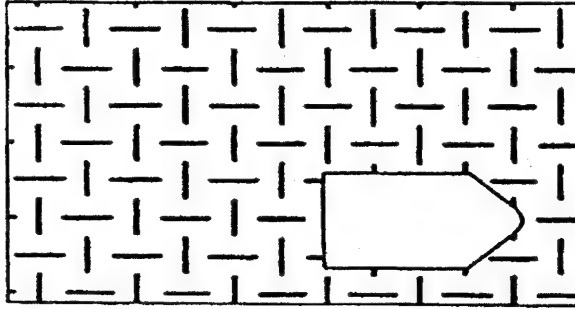
(ب)
رموز الأرقام

(أ)
تكميل الصور



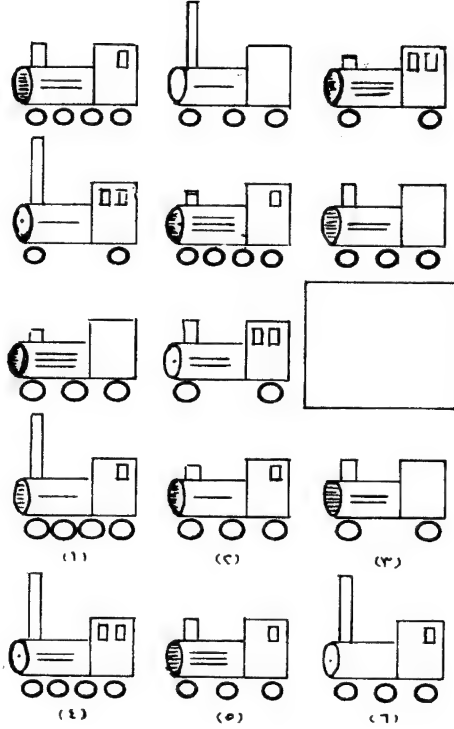
(د)
ترتيب الصور

(شكل ٨٧)



(شكل ٩٠)

إحدى بطاقات مقياس رافين للذكاء، وفي هذا المقياس يطلب من الشخص أن يختار من بين الأشكال الستة السفلى شكلاً يتناسب مع الجزء المفقود في الشكل الأكبر الأعلى (انظر ١١)



(شكل ٩١)
وضح أي شكل من الأشكال السمة السفلى يمكن أن يوضع في المربع الفارغ
(عن أيزنك المرجع ٩٨)

نماذج أخرى عملية لقياس الذكاء

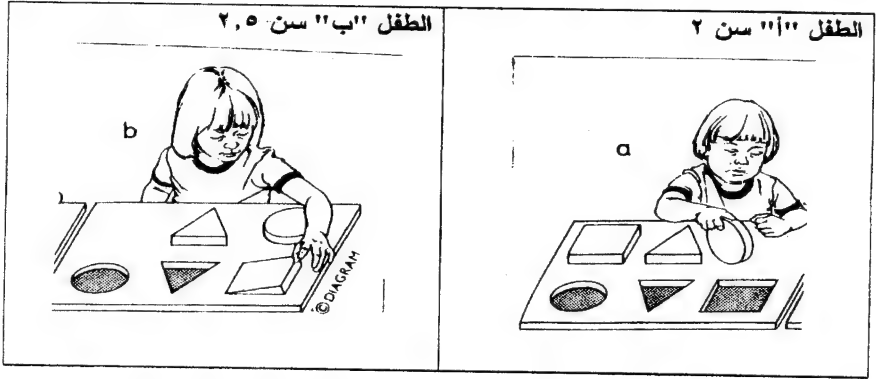
شكل (٩٢)

<p>1</p> 	<p>2</p>
<p>من المطلوب وضع الرقم الناقص في كل شكل من الأشكال السابقة (عن المرجع رقم ٩٨)</p>	<p>في كل صف أفقي من الصفوف الخمسة العليا يوجد شكل واحد لا يتفق نظامه مع قائمة الأشكال الموجودة في نفس الصف (عن المرجع رقم ٩٨)</p>

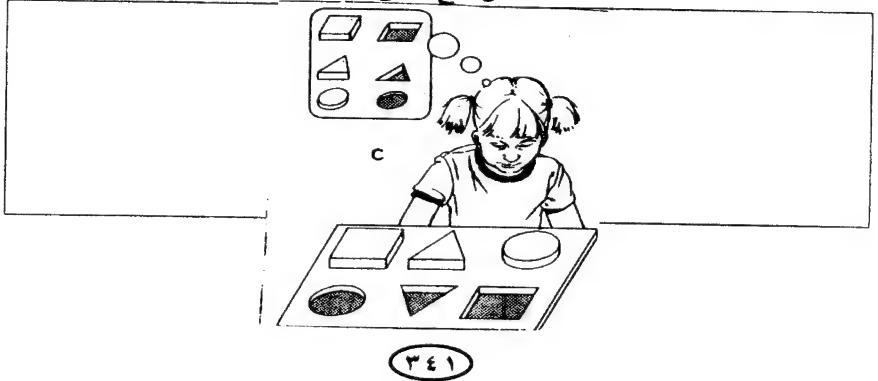
شكل ٩٣

هكذا يتطور ذكاء الطفل

عندما يطلب من الطفل أن يضع الأشكال الهندسية الثلاثة وهي المربع والدائرة والمثلث في أماكنها، فإن استجاباته تختلف باختلاف العمر الذي نطلب منه عمل ذلك: الصورة "أ" تبين أن الطفل في سن ٢ يحاول عنوة وبشكل عشوائي وضع الأشكال المطلوبة، حتى وإن لم تتطابق مع أماكنها. الصورة "ب" تبين أن الطفل في سن ٢,٥ يعرف الأماكن الصحيحة، ولكن لا يزال يدفعها عنوة في أماكنها. الصورة "ج" تبين أن الطفل في سن ٣ يستخدم الإدراك البصري أولاً، فهو ينظر أولاً قبل أن يدفع للعمل. وتأتي هذه المرحلة مع مرحلة تطور التفكير واستخدام اللغة.



الطفل "ج" سن ٣



الخلاصة

ما من شيء يعكس قدرة الإنسان على الاستفادة من الخبرة، والتعلم والسيطرة على المشكلات البيئية مثلما يعكسها ذلك المفهوم الذي نطلق عليه الذكاء بكل ما يتضمنه من قدرات على التجريد وتكوين المفاهيم سواء على المستوى الشكلي أو النظري.

ويمكن اليوم قياس الذكاء والتأكد من الفروق الفردية بين الناس فيه بدرجة مرتفعة، وقد بدأ التقدم في قياس الذكاء سنة ١٩٠٥ عندما نشر بينيه أول مقياس ذكاء في العالم، الذي تكون في صورته الأولى من بنود يعكس النجاح في الإجابة عنها مهارات الحكم والاستدلال والتجريد ورتب " بينيه " بنود مقياسه بحسب مستوى صعوبتها، بحيث تبدأ بالسهل وتصعب تدريجياً. وقد أدى به هذا في النهاية إلى اكتشاف مفهوم العمر العقلي الذي يعبر عن كفاءة الشخص على أداء النشاط العقلي الذي يتلاءم مع فئات عمرية مختلفة. ومن العمل العقلي أمكن اكتشاف نسبة الذكاء التي تكون بقسمة العمر العقلي على العمر الزمني.

وقد توالى بعد ذلك اختبارات أخرى للذكاء من أهمها مقاييس وكسلر بلفيو للذكاء الراشدين وذكاء الأطفال. وهو يعطي نسبتيين للذكاء إحداهما لفظية والأخرى أدائية فضلاً عن نسبة ذكاء كلية.

وبالرغم من النجاح في تشخيص الذكاء وتقديره، فإن هناك مشكلات نتجت عن تفسيره. فالشائع أنه يخضع للوراثة بحسب دراسات " جالتون " و " سيريل بيرت " و " جينسين ". لكن الفضيحة العلمية التي أحاطت ببحوث " بيرت " جعلت موضوع الوراثة محلاً للجدل الشديد والصراع. فضلاً عن هذا فقد جاء التحدي لموضوع وراثة الذكاء عندما تبين أن البيض يحصلون على درجات مرتفعة بالمقارنة بالزنج. هنا أحاط الشك ما تقيسه اختبارات الذكاء. وهنا اتبنى العلماء مطالبين بتوسع مفهوم الذكاء بحيث لا يقتصر على القدرات المرتبطة بالنجاح الأكاديمي كالتجريد وتكوين المفاهيم. وجاءت هذه الرغبة في توسيع مفهوم الذكاء مصاحبة أيضاً للنمو في دراسة وظائف المخ التي بينت أن المخ ينقسم إلى نصفين، أحدهما مسؤول عن القدرات التجريدية (وهي التي تقتصر عليها المفاهيم المعاصرة للذكاء) والآخر مسؤول عن وظائف مثل الحس والنشاط التخيلي.

أضف لهذا أن التحيز في اختبارات الذكاء من الظواهر التي يلاحظها العلماء في البنود المكونة للمقياس. فاختبارات الذكاء ما هي إلا بنود وأسئلة عن معلومات أو مهارات في أداء أشياء متوافرة في بيئة الشخص. وبهذا فهي تأخذ موقفا متحيزا منذ البداية نحو الأطفال الذين يتشنون في بيئات تختلف عن البيئات التي وضعت فيها مقاييس الذكاء.

لقد انتهينا بعد ما يقرب من ثمانين عاماً من دراسات ومقاييس الذكاء إلى نفس السؤال الذي كنا نسأله قبل هذه الأعوام وهو: هل الذكاء موروث أم مكتسب؟ الإجابة في رأينا لم تحسم بعد. لكن ما نعرفه الآن على وجه اليقين أن إثراء البيئة، وتنشيط العقل، وتدريب التفكير تزيد الذكاء حوالي عشرين درجة. فبالى هذا الهدف يجب أن نتجه، ونحسم المتغيرات الأخرى الشائكة.

الفصل العاشر أسرار الذاكرة و التغلب علي النسيان

كيف تعمل الذاكرة؟
ثلاث مراحل في الذاكرة:

١. التسجيل

٢. التخزين

٣. الاستعادة والاسترجاع

الذاكرة القريبة والذاكرة البعيدة

كيف نقيس الذاكرة؟

١. الاستدعاء

٢. التعرف

مقاومة النسيان

كيف تحتفظ بذاكرة قوية؟

شروط متعلقة بالمعلومات والموضوعات المطلوب تذكرها:

١. إبدأ بالفهم

٢. الانتقال من العام للتفصيل

٣. إضفاء معني

٤. خلق روابط وتداعيات

٥. التكرار وزيادة الحفظ

٦. الترابط والتنظيم

٧. التوظيف العملي والممارسة

شروط متعلقة بمناخ التسجيل والبيئة الخارجية:

١. جو خال من المشتتات

٢. إبدأ بالصعب

٣. العمل بالنهار الفضل من الليل

٤. التطم الموزع افضل من التطم المركز

شروط خاصة بالشخصية والحالة النفسية:

١. سجل بالصوت والصورة

٢. رقب وضعك البدني

٣. اعمل جالسا أو واقفا

٤. حافظ علي حالة تفاعلية سرية

٥. تجنب برمجة المخ سلبيا بأفكار غير نافعة.

الخلاصة

الفصل العاشر أسرار الذاكرة و التغلب علي النسيان

كيف تعمل الذاكرة؟

دعونا نبدأ باختبار بسيط للذاكرة. إقرأ رقم التليفون الآتي:

٧٢٥-٨٦٤٣

احفظه وأعهده من الذاكرة. والآن أحجب الرقم عن بصرك بقطعة ورق، وامض في القراءة.

هناك كثير من الحقائق عن التذكر وكيف يتم لاتزال خافية عن البحث العلمي. فمثلاً، لم يستطع البحث العلمي حتي هذه اللحظة أن يحدد بدقة الجزء او الأجزاء الموجودة في المخ و المسؤولة عن تخزين المعلومات واستدعائها. فقد بينت التجارب التي أجريت علي الفئران انها كانت تحفظ طريقها في سراديب متاهات التجريب حتي تصل لأهدافها أي الطعام أو الأنثى، حتي بعد استئصال أجزاء كبيرة في مناطق مختلفة من المخ.

وبالرغم من أننا لاتعرف حتي الآن بوجود مواقع نوعية محددة في المخ مسؤولة عن التذكر، فإننا نعرف أشياء كثيرة عن الكيفية التي يتم بها التذكر. نحن نعلم ان المح البشري قادر علي تخزين مايقرب من ٢٠٠ مليون إلي بضعة بلايين وحدة من المعلومات خلال حياة الفرد. وان العين وحدها تتعرض لما يقرب من عشرة إشارات بصرية في الثانية الواحدة في كل إطار منها كثير من الصور والمرئيات. ومن المعروف أن جهازالتذكر ينشط لتخزين أي بيانات أومعلومات في مواقع مناسبة من المخ.

باختصار نحن نعلم عن كيفية عمل الذاكرة أكثر بكثير مما نعرف عن ماهيتها ومواقعها في المخ، ونكتفي هنا بالقول بأنه يمكن أن نعرف الذاكرة بأنها عملية ذهنية يمكن من خلالها تذكر أشياء أو خبرات حدثت في الماضي القريب أو البعيد. والتذكر يشمل قائمة طويلة بما فيها الحقائق العلمية، والأرقام، والأسماء،

والمعادلات، والأصوات، والاتغام، والأسماء وأشياء وموضوعات أخرى كثيرة يجب أن نخزنها في المخ لتكون جاهزة عندما نحتاجها.

ولعلنا لا نبالغ إن قلنا بأن كل جانب من جوانب سلوكنا وحياتنا اليومية يتأثر بشكل ما بما نحمل من قدرات علي تذكر الأحداث والخبرات السابقة. فكل جوانب حياتنا اليومية تقريبا بما فيها حتى الجوانب الآلية مثل ما نعرف عن أنفسنا أو أسماننا أو حتى طريقنا إلى العمل وإلى المنزل بعد قضاء العمل جميعها تحتاج للذاكرة كمطلب رئيسي من مطالب العيش والتعلم وحماية الذات.

والآن أعد رقم التليفون الذي سبق لك حفظه في بداية هذا الفصل. هل لارلت تتذكره؟ ستجد في الغالب أنك نسيتته. لكن من المؤكد أنك تتذكر رقم تليفونات كثيرة سابقة؟ هل تستطيع أن تتذكر أرقام التليفونات الهامة كتليفون المكتب والسكرتير، و الأب، والإخوة؟ ربما لن تعجز عن تسجيل ١٠ أرقام تليفونات هامة في حياتك. ماذا عن عنوان المنزل الذي كنت تعيش فيه قبل أن تنتقل لهذا المنزل الذي أنت فيه الآن، هل تتذكره؟ وماذا عن اسم المدينة أو القرية التي عشت فيها وأنت في السادسة من العمر؟ من المؤكد أنه لن يصعب عليك تذكر ذلك؟

لماذا إذن بالذات نسينا رقم التليفون الذي حفظناه منذ دقائق بسيطة ولازلنا نتذكر أرقاما أخرى ومعلومات قديمة لاحدود لها؟

إجابة هذا السؤال وغيره من الأسئلة عن أسرار الذاكرة وعوامل النسيان هي محور هذا الفصل وموضوعه الرئيسي.

ثلاث مراحل في التذكر

عادة ما ينظر علماء النفس إلى الذاكرة بصفتها عملية تتكون من مراحل ثلاث:

١. فهناك أولا المرحلة السابقة علي اكتساب المعلومة التي ننوي تذكرها فيما بعد، وهي تسمى مرحلة التسجيل* أي تسجيل المعلومة في شكلها المتاح لنا (مسموعة أو مرئية أو مقروءة أو مرتبطة بأي حاسة أخرى). وتوصف هذه المرحلة أيضا بأنها مرحلة ترميز** لأننا عندما نسجلها في المخ

* Registration

** Encoding

نسجلها في شكل رموز عصبية وشحنات كهربائية يمكن للمخ أن يتعرف عليها ويسجلها ويعالجها فيما بعد عند الحاجة. تذكر أن ما نسجله ليس هو الصور أو الرموز أو الأصوات الفعلية الخارجية كما نراها أو نسمعها، ولكنها انطباعات تترك مساراتها في المخ بطريقة ما. لهذا توصف هذه الانطباعات بأنها مسارات أو أثار منقوشة علي الخلايا العصبية في المناطق المختلفة من المخ.

٢. وتأتي بعد ذلك المرحلة الثانية بعد تسجيل المعلومة وتسمى التخزين***. أي وضع المعلومة في محزن الذاكرة للمحافظة عليها وإبقائها لأطول فترة من الوقت للرجوع إليها في وقت الحاجة.

٣. ثم تأتي بعد ذلك المرحلة الثالثة في التذكر وهي المرحلة التي ترتبط في أذهان الناس بمفهوم الذاكرة، ونعني مرحلة الاسترجاع**** أو الاستعادة. وتعتبر مرحلة الاسترجاع هي الخطوة النهائية في عملية التذكر.

وتتوقف كفاءة الذاكرة علي كفاءة أداء كل مرحلة وتحقيق متطلباتها بدقة. وتتوقف كفاءة كل مرحلة علي كفاءة الأداء في المرحلة السابقة عليها.

فأنت مثلا تحتاج لتحقيق مرحلة التسجيل الأولى بنجاح نحتاج لليقظة والانتباه الجيد. وعندما تنتقل لمرحلة التخزين تحتاج لبذل الجهد في تنظيم وترميز ما نخزنه من معلومات.

وبالمثل سيسهل عليك الاحتفاظ بذاكرة قوية ونصبح قادرا علي الاستعادة الجيدة للمعلومات المخزنة إذا تمت عملية التخزين بشكل ملائم وفي جو هاديء وخال من التششت والتوتر الانفعالي، وسنري فيما بعد كيف يمكن عمل ذلك.

وعندما نتذكر حدثا ما، عادة ما نتذكره بالطريقة التي امكن لنا تسجيله بها في المخ، فنستعيده في شكل محسوسات (أصوات سمعية أو صور بصرية أو إحساسات شمية) أو في شكل رموز وأرقام وكلمات ومفاهيم. فأنت عندما تحاول أن تتذكر معزوفة موسيقية سمعتها من قبل ستقفز لك في شكل أصوات متناغمة،

*** Storing

**** Recall or Retrieving

وعندما تحاول أن تتذكر رقم تليفون أحد المقربين لك ستتذكره في شكل أرقام قمت بترتيبها من قبل بنظام معين. أنظر إلى غلاف هذا الكتاب بين يديك، أحجبه عن بصرك وحاول استعادته في ذهنك، إنك ستستعيده في شكل صور وألوان ونقوش وليس في شكل أصوات أو روانج.

معنى ذلك أن عمليات التذكر تسجل في المخ بطرق مختلفة، ولهذا قلنا في بداية هذا الفصل أنه لوجود مواقع يعينها مسؤولية عن عملية التذكر، فالمنبهات البصرية تسجل في المناطق والفصوص العصبية المسؤولة عن الإبصار، والمنبهات السمعية والأصوات السمعية تسجل في مراكز السمع، والموضوعات اللغوية تسجل في مراكز اللغة، والشمية في المراكز والفصوص الشمية.. وهكذا.

وأقوي أنواع المعلومات القابلة للتذكر ومقاومة النسيان هي تلك التي يقوم جهاز التذكر بربطها بأكبر عدد ممكن من الخبرات الحسية والنشاطات. فأنت عندما تحاول أن تسترجع كلمات لأغنية لأم كلثوم مثلا ستستعيدها مسموعة من خلال اللحن والأصوات، وربما أيضا تربطها بصورة أم كلثوم ذاتها وهي تهتز وتتمايل مع الألحان وكلمات الأغنية. فهنا تمت عمليات التذكر في شكل رموز وكلمات وأصوات، وصور بصرية كلها معا. وكلها تتضافر بعد ذلك لإحداث خبرة التذكر. حاول أيضا أن تتذكر نوعا من الطعام كانت تعده لك أسرته وأنت طفل صغير، ستجد أن من السهل عليك تذكره بكل تفاصيله الحسية بما فيها مذاق الطعام، والرائحة، وشكله وهو موضوع أمامك على المائدة، وربما أيضا بعض أفراد الأسرة وهم جالسون معك لتناول الطعام. ولهذا نعتبر ذكريات الماضي قوية ويسهل تذكرها لأنها سجلت في المخ مقترنة بكثير من الخبرات الاجتماعية والنفسية والحسية كالسمع، والشم، والرؤية، والمذاق.

الذاكرة القريبة* والذاكرة البعيدة**:

يميز علماء النفس بين نوعين من الذكريات بحسب الصلة بالأحداث الماضية: الذاكرة القريبة والذاكرة البعيدة (أنظر: ٤٧، ٧٤، ١٦١). والذاكرة القريبة هي تلك التي تتعلق بتذكر أحداث حدثت في الماضي القريب. مثال ذلك أن تتذكر ما تناولته من أنواع الطعام في الإفطار. وانت إذا حاولت أن تغلق الآن هذا الكتاب، وتحاول أن

* Short-term Memory

** Long-Term Memory

تستعيد المعلومات التي وردت في هذه الفقرة منه، تقوم في واقع الأمر باستخدام الذاكرة القريبة. أما الذاكرة البعيدة فهي كما يشير إسمها تتعلق بتذكر أحداث وخبرات تمت في الماضي البعيد. أتت تستخدم الذاكرة البعيدة عندما تحاول أن تتذكر إجابات الأسئلة في الامتحان، أو عندما تتذكر أن لديك موعد هام اليوم. وتعتبر الذكريات القديمة هي جزء أيضا من الذاكرة البعيدة، بما في ذلك أن تتذكر نفسك وأنت في سن السادسة، أو أول يوم التحقت فيه بالمدرسة، أو المنزل الذي ولدت به، وأصدقاء الطفولة.. الخ.

ومن المهم التمييز بين هذين النوعين من التذكر لأن عوامل قوة كل منهما تختلف عن النوع الآخر. وبالرغم من ذلك فإن الذاكرة القريبة هي عملية مؤقتة وسلمة للذاكرة البعيدة. نحن نستخدمها للمحافظة على المعلومات والأحداث التي نواجهها إلى أن نقرر أيها مهم يجب الإبقاء عليه، وأيها غير مهم يجب تلاشيه ونسيانه ليفسح أمام الذهن مساحة أكبر لتخزين المعلومات المهمة. بعبارة أخرى، فإن الذاكرة القريبة هي المرحلة الأولى الضرورية لتحويل المعلومات إلى مخزن الذاكرة البعيدة وتثبيتها هناك. ولكي يتم ذلك بكفاءة نحتاج لا استخدام بعض التدريبات مثل الحفظ والإعادة والتكرار حتي تثبت وتتحول الذاكرة القريبة إلى بعيدة، وإلا سستلشي المعلومات وتتخر في دقائق.

ولامر ما تضطرب الذاكرة القريبة وتظل الذاكرة البعيدة نشطة وفعالة والعكس بالعكس. فمثلا يعرف الأطباء النفسيون وعلماء النفس المرضى أن هناك اضطراب يحدث في الذاكرة القريبة يسمى النساوة*، (أو الأمنيذا) فننسي الأحداث القريبة ونظل نتذكر جيدا أحداث الماضي البعيد. وتحدث هذه الظاهرة عادة بسبب التعرض لحادث مفاجيء كالتعرض للإصابة بتيار كهربائي، أو ضربة شديدة ومفاجئة علي الرأس، أو بعد حادث تصادم شديد أدى إلي تغيرات عضوية ملموسة.

ومن المعروف أن بعض كبار السن يعانون من تدهور الذاكرة القريبة أكثر من الذاكرة البعيدة، فهم يتذكرون تفاصيل بعيدة من الماضي، ولكن قد يصعب عليهم تذكر موعدهم الوشيك مع الطبيب، أو حتي قد ينسون أسماء بعض الأشياء المألوفة، أو أنواع الطعام التي تعاطونها في الوجبة السابقة.

** Amnesia

وفي كل الاحوال تتطلب الحياة العقلية النشطة، والصحة النفسية، والكفاءة في العمل والتعلم تتطلب جميعها كفاءة علي التذكر بنوعيه القريب والبعيد سواء بسواء. ولكن لانتس مع ذلك أن توسع من مخزن الذاكرة وأن تبقى دائما علي مساحات كافية منه لتسجيل المعلومات والمواعيد الهامة، ولهذا فنحن نحتاج دائما لمراجعة الذاكرة القريبة وأن نحاول أن لا نحشوها بكثير من المعلومات والصور والمشتتات خاصة في فترة التسجيل والتخزين^١، حتي تبقى فيها دائما مساحات كافية للمعلومات الجديدة والتعلم. وهذا تقريبا هو نفس ما تقوم به عندما تجد أن الحاسب الآلي الذي تملكه قد أخذ يتباطأ أكثر من المعتاد، فإنك تقوم بعملية غريبة (Scanning) للمعلومات والملفات الموجودة فيه وتحاول مسح (Deletion) ما هو غير مهم فيها، حتي يعود الجهاز إلي سرعته المعتادة.

هل من الممكن قياس الذاكرة؟

توجد مقاييس متعددة موضوعة من قبل علماء النفس لقياس الذاكرة القريبة والبعيدة. وكمثال علي ذلك مقياس سلاسل الأرقام في مقياس "وكسلر بلغيو للذكاء"^٢. كذلك وضع وكسلر مقياس مستقلا للذاكرة^٣ وتستند مقاييس الذاكرة عموما علي استخدام عدة طرق من أهمها:

الاستدعاء، أي أن نطلب من الشخص أن يستعيد ما سمعه أو رآه من معلومات. وتعتبر الامتحانات المدرسية وبعض الامتحانات الجامعية مثالا جيدا علي ذلك حيث نطلب من الطالب أو التلميذ أن يسجل ما يعرفه عن موضوع معين من موضوعات المقرر.

التعرف أي التعرف علي الإجابة الصحيحة من بين عدد من الاختيارات. وتعتبر الأسئلة الموضوعية التي يطلب فيها من الشخص أن يختار إجابة صحيحة من بين عدد من الاختيارات نموذجا جيدا لهذا النوع من المقاييس. وغني عن الذكر أن التعرف يكون عادة أسهل من الاستدعاء فمن الأسر علينا أن نتعرف علي المعلومة أو الشكل الصحيح في مجموعة أخرى من الأشكال من أن نستعيدها بكل تفاصيلها من مخزن الذكريات.

^١ هذا نصح دائما أن يحافظ الشخص في فترة تسجيل المعلومات علي جو هاديء خال من المشتتات

والمثيرات المتعددة.

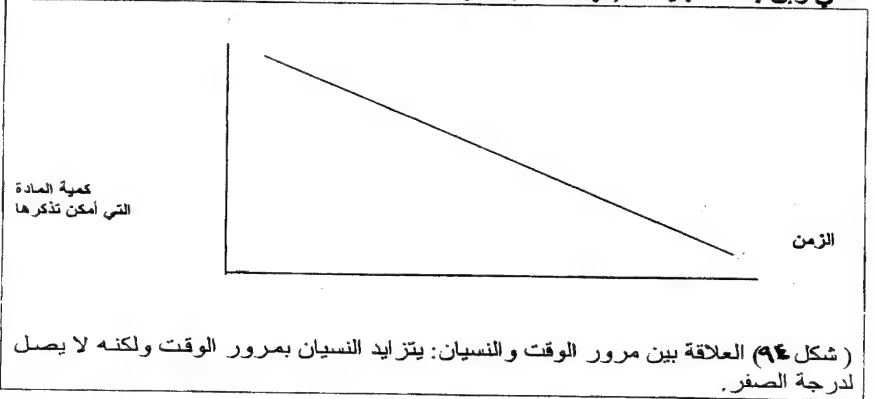
^٢ Wechsler-Bellevue Intelligence Scale

^٣ Wechsler Memory Scale

لماذا ننسى؟

يصعب أن نتحدث عن الذاكرة دون أن نتحدث عن النسيان، فنحن لا نستطيع أن نتذكر كل شيء، وفي بعض الحالات المرضية يصل الحال بنا إلى درجة العجز عن تذكر أي شيء كما في حالات اضطراب النسيان (أو الأمتيزيا) عندما يفقد الشخص القدرة على تذكر حتي اسمه أو عنوان منزله، وقد تجده عاجزا حتي عن التعرف علي أقرب المقربين منه. وفي بعض حالات الإدمان الكحولي علي الخمر تتدهور الذاكرة بشكل مؤسف ويصل الحال بالشخص إلي حالة كاملة من العجز عن التذكر فتبدو الأشياء والأشخاص المحيطون (كالزوجة والأبناء)، وكأنهم كائنات وموضوعات جديدة لم يسبق له أن تعامل معها من قبل.

و اختلف العلماء في تفسيرهم لأسباب النسيان، ووضعوا كثيرا من النظريات التي وإن بدت متباينة، فإنها تكمل بعضها البعض الآخر:



فهناك مثلا نظرية التقادم* التي تطورت في بدايات ظهور علم النفس التجريبي بفضل العالم الألماني "إينجهانس" (١٨٨٥) Ebbinghaus، وهي

* Decay Theory

تعتبر من أقدم النظريات في تفسير النسيان. أجري "ابنجهاوز" سلسلة من التجارب، وبين من خلالها أن النسيان يتأثر بقوة بمرور الوقت.

وبحسب هذه النظرية يحدث النسيان في البداية سريعا للغاية خلال الـ ٢٠ دقيقة الأولى من الحفظ، وينتزيد النسيان بعد ذلك تدريجيا ثم يستقر وتظل بعض المواد باقية لاتمحي.

وقد وضح "ابنجهاوز" العلاقة بين النسيان ومرور الوقت في شكل منحنى النسيان كما هو موضح في (الشكل أعلاه).

وبالطبع فإنه لا خلاف بأن مرور الزمن بين عمليتي الحفظ والاستعادة يؤثر سلبا في التذكر وإيجابا في النسيان، إلا أن مرور الزمن وحده لا يكفي لتفسير النسيان. لماذا مثلا عجزت عن تذكر رقم التليفون الذي حفظته منذ دقائق ولا زلت تتذكر أرقام التليفونات الأخرى التي تعلمتها من قبل؟ ولهذا تكونت نظريات أخرى تحاول أن تضيف عوامل أخرى تفسر النسيان.

فقد استهدى "كروجر Kroger" بنفس القواعد التجريبية ليثبت أن الأشياء التي لها معنى أكثر قدرة على مقاومة النسيان، أي أنه يمكن تذكر المواد التي لها معنى أو منظمة بطريقة ما، بسهولة أكثر من تذكر المقاطع أو الكلمات التي لا معنى لها.

وأضاف "كروجر" بعدا آخر هو زيادة الحفظ والتكرار* فكشف عن وجود علاقة إيجابية بين التذكر وزيادة حفظ المادة. ولكن تأثير التكرار وزيادة الحفظ يتوقف عن درجة معينة، فهو يكون مفيدا حتي حوالي ٥٠%، أما إذا زاد الحفظ عن ذلك القدر فإن تأثيره يصبح محدودا للغاية. هل يساهم عامل زيادة الحفظ والتكرار في تفسير السبب في نسيانك لرقم الهاتف الذي سبق لك منذ دقائق حفظه؟ وبهذا المعنى هل سيسهل عليك تثبيت رقم هذا التليفون في الذاكرة باستخدام الإعادة والتكرار. حاول!!!

* Over learning

ومن العوامل التي تساعد على النسيان السريع التداخل بين المواد والمنبهات الخاضعة للحفظ والتسجيل. ويقترح أصحاب نظرية التداخل** أن مرور الوقت وحده ليس هو السبب في النسيان السريع، ولكن الأهم منه هو أن ما يحدث خلال هذا الوقت المنقضي بين الحفظ والتذكر. فإذا لم يحدث خلال هذه الفترة تداخل أو منبهات أخرى تكف قدرتنا على التذكر، فإتينا قد لا ننسى شيئا مما تعلمناه. فما نواجهه من منبهات أو خبرات جديدة يؤثر في قدرتنا على تذكر الموضوعات التي سبق تعلمها، مما يؤدي إلى زيادة نسيان الموضوعات القديمة، وسيطرة المعلومات الجديدة على الذهن. فالمدرس يجد نفسه قادرا على تذكر أسماء تلامذته، ولكنه سرعان ما سينسى أسمائهم بحلول مجموعة جديدة في السنة الدراسية التالية.

إن المعلومات والخبرات الجديدة هي عادة ماتكون الأهم في حياتنا بسبب ما تتطلبه من تفاعلات يومية، ولهذا فإن جهاز التذكر والنسيان يحويه للمعلومات القديمة يفسح مكانا أكبر لتخزين المعلومات الجديدة حتي تبقى في حالة نشاط ملائم لما تمثله من أهمية. (هل تعرف الآن أن هذا العامل يعتبر من بين العوامل الهامة التي تفسر لنا لماذا ينسى كبار السن أكثر من الأطفال، ولماذا ينسى الأشخاص النشطون اجتماعيا كالمدرء أكثر من الأشخاص الذين لا يتطلب عملهم احتكاكا واسعا بالجمهور؟).

ولكن التذكر ليس عملية آلية، فقد تعرض صورة علي عدد من الأفراد وتطلب من كل فرد عل حدة أن يتذكر ما عرضته عليه في الصورة. من المؤكد أنك ستجد تباينا كبيرا بينهم في كمية ما يتذكرونه ونوعية ما يتذكرونه منه من معلومات أو منبهات. أي أن عملية التذكر عملية تلعب فيها عوامل الشخصية والحالة الانفعالية للفرد دورا كبيرا. ومن المعروف اتنا نتذكر الأشياء المهمة لنا أكثر من الأشياء التي لا نعتبرها أهمية أو وزنا أكبر. ونتذكر الأشياء السارة أكثر من الأشياء المؤلمة أو الحزينة. بعبارة أخرى فنحن ننسى لأننا نحب أن ننسى، لا لأننا عاجزين عن التذكر. ويذكر العلماء المويدين لهذه النظرية أننا في الواقع لا ننسى إلا بسبب ارتباط هذه الخبرات المنسية بأحداث مؤلمة.

وهناك كثير من الأدلة علي تأثير الشخصية في التذكر. فنحن نستطيع إعادة تذكر هذه المعلومات المنسية من خلال التنويم المغناطيسي، أو في حالات الاسترخاء. وتبرز أهمية هذه النظرية إذا ما نظرنا إلى حالات الاضطراب النفسي. فمن المعروف

** Interference Theory

أن المصابين بالقلق والاكتئاب النفسي عادة ما يشكون أيضا من ضعف الذاكرة والنسيان السريع. ونعرف أن حالات تدهور الذاكرة وتزايد النسيان تنتشر بين الطلاب في أوقات الامتحانات ربما بسبب تزايد نسبة القلق والتوتر في تلك الفترات. ولكننا سنجدهم سرعان ما يستعيدون حيوياتهم وطاقتهم على التذكر الجيد والتعلم الكفاء بعد نجاحهم في العلاج النفسي وتحررهم من الشكاوي المرضية والقلق والمخاوف التي لا معنى لها.

كيف تحتفظ بذاكرة قوية

من الشكاوي الشائعة بين الطلاب الذين يقدمون لعيادات العلاج النفسي والتوجيه والإرشاد ما يواجهونه أثناء الامتحان. لعل من أصعب المواقف التي يواجهها الطالب هو أن يذهب إلى الامتحان، وعندما يفتح ورقة الاسئلة يجد أن التفاصيل التي قضى ساعات وساعات يحفظها ويعد لها قد تبخر أغلبها من ذهنه. ومع تزايد القلق يتزايد عجزه عن تذكر ما يمكنه من النجاح أو التفوق الذي كان يتوقعه لنفسه.

ما لخطأ الذي ارتكبه الطالب وأدى به إلى هذه الحالة؟

هل لأنه كما قد يصف نفسه ضعيف الذاكرة؟ ولكنه لم يتعرض لأي حادث أو إصابة في المخ أثرت بشكل مباشر على مراكز التذكر؟

أم هل أن حالة من القلق والخوف تملكته أثناء الامتحان فوجد المعلومات تتبخر من الذهن؟ ولكن القلق تملكه عندما وجد نفسه عاجزا عن التذكر وليس قبل ذلك؟

أم أنه تعرض لعين حاسدة؟ حاسدة!!! لأي شيء، وهو حتى لم يصل بمعدله التراكمي للدرجة التي تضعه في طائفة المتفوقين؟

أم أنه لم يذاكر؟ ولكنه يقسم لك أنه لم ينم طوال الليل من كثرة المذاكرة والمراجعة.

أين الخطأ إذن؟ من المرجح أن طالبنا هذا- ومثله كثيرون من الطلاب الذين يفدون للعيادة النفسية أو مراكز التوجيه والإرشاد- لم يفهم جيدا العملية التعليمية و

لم يوفق في معرفة شروطها المرتبطة بتوظيف الذاكرة بفاعلية وتقوية إمكانياتها على التذكر الجيد.

علي أنه يجب أن نشير قبل الخوض في أساليب تقوية الذاكرة إلى أن هذا الموضوع لا يوجد فيها سحر أو شعوذة. ولا توجد في حدود علمي وصفات طبية أو عقاقير تحول بفضلها ما بين يوم وليلة إلى التمتع بذاكرة حديدية تقاوم النسيان ونتذكر بفضلها تفاصيل التفاصيل. نعم لا توجد لذلك وصفات طبية، ولو أن بعض المقويات والفيتامينات تساعد في المحافظة على لياقة صحية وبدنية تتحسن بفضلها وظائفنا الذهنية وغيرها.

لكن السبب الرئيسي يظل- مع ذلك- مرتبطا بفهم أساليب عمل جهاز التذكر ومعرفة القوانين التي تحكمه، وقدراتنا على التحكم في سلوكنا حتى نحقق أقصى مايمكن من فوائد الذاكرة القوية. ولهذا سنركز في الصفحات التالية على توجيه النظر لبعض الفنيات الهامة في العملية التعليمية التي تساعد على الاحتفاظ بذاكرة قوية، من خلال مناقشتها وفق الشروط التالية:

١. شروط متعلقة بالموضوعات والمعلومات المطلوب تذكرها.
٢. الشروط البيئية-الاجتماعية الخارجية أثناء عملية التسجيل والتخزين.
٣. الشروط الخاصة بالشخصية

شروط متعلقة بالموضوعات أو بالمعلومات المطلوب تذكرها

عندما ننظر للوحة فنية عادة ما ننظر لها من بعد وتتفحصها من مختلف الجوانب، ثم نتقدم تدريجيا لبحث التفاصيل الدقيقة فيها.

لماذا نفعل ذلك؟ إننا نحاول ان نفهم اللوحة ونقيم قيمتها قبل أن نتكلف الدفع لها وحملها. وهذا ينطبق أيضا على الذاكرة. فكلما فهمنا الموضوع جيدا كلما كنا أقدر على استعباده وتذكره فيما بعد. وتجنب بذلك ما يفعله بعض الناس الذين يحفظون الأشياء دون فهم، ثم يكتشفون بعد ذلك أن المجهود الذي بذلوه في حفظ شيء لا يفهمه لا يتناسب مع الجهد البسيط الذي يبذل في استيعاب موضوع يمكن فهمه.

ولتحقيق مزيد من الفهم للموضوع وبالتالي مزيد من الاستيعاب والتذكر يجب أن نبدأ من العام للتفاصيل. والطلاب المتفوقون فيما تكشف البحوث يفعلون ذلك تماما أي أنهم يبدأون بنظرة شمولية للموضوع قبل الدخول في التفاصيل. اقض بعض الوقت للتعرف على الصورة الكلية ثم انتقل للعناوين الفرعية، وإلى تفاصيل التفاصيل. سيسهل عليك بذلك أن تفهم الموضوع فهما جيدا.

كذلك من المعروف فيما أشرنا أن الأشياء التي لها معنى أكثر قدرة على مقاومة النسيان، أي أنه يمكن تذكرها بسهولة أكثر من غيرها. لهذا من المهم أن تربط الموضوع بأهداف لها معنى في حياتك، فانت تذكر هذا الموضوع الجاف لأهداف رسمتها لنفسك، وأن ما تفعله حاليا بصبرك واحتمالك ماهو إلا خطوة في معنى أكبر، وثمن بسيط تدفعه الآن لتحقيق أهداف كبرى متعلقة بالدخل أو المركز، أو الاحترام الاجتماعي.

كذلك تساعد عمليات الربط والتداعي على السهولة ويسر التذكر. فالموضوعات أو المعلومات يسهل تذكرها إذا ربطناها بموضوعات أو أشخاص أكثر ألفة. فتذكر إسم شخص سيصبح سهلا للغاية إذا ما استطعت أن تبني جوانب من التشابه بين هذا الشخص وشخص آخر قريب أو صديق يحمل نفس الإسم. فإذا حدث بعد ذلك وأنت نسيت إسم هذا الشخص، ستجد أن إسمه سيقفز سريعا إلى الذهن إذا تذكرت الشخص الآخر القريب لك.

ولا تنس قانون التكرار وزيادة الحفظ الذي أشرنا إليه في السابق. فالتكرار وزيادة التعلم لأكثر من مرة سيساعد على تثبيت المعلومات، وبالتالي مقاومة النسيان السريع لها.

وترتبط كفاءة التذكر بالمجهود الذي تبذله في ترميز المعلومات ووضعها في إطار مترابط ومنظم. لنفرض أنك التمسث شبيبا من شخص مهم في أحد اللقاءات العابرة، وطلب منك أن تتصل به فيما بعد على رقم هاتفه. إذا لم يكن لديك قلم تسجل به الرقم فما عليك إلا أن تضع هذا الرقم بتنظيم معين. مثلا الأرقام الثلاثة الأولى خاصة بالمنطقة التي يوجد بها مكتب هذا الشخص والأرقام الأربعة الأخيرة قريبة بشكل ما من رقم آخر كشهر ميلادك أو أي رمز آخر. كرر الرقم مرة أو مرتين لمزيد من الحفظ. إنك ستكون قادرا على الاحتفاظ بهذا الرقم في الذاكرة القريبة لعشر دقائق على الأقل بما يكفي للعثور على قلم لتسجيل هذا الرقم قبل أن يتبخر تماما.

ويساعد التوظيف والأداء الفعلي للموضوع علي سهولة تذكره، خاصة إن كان هذا الموضوع يتضمن كثيرا من الأفعال التطبيقية والمركبة. فتعلم لغة جديدة لا يتم مابين يوم أو ليلة من خلال القراءة أو الحفظ فحسب، بل لا بد لنا من ممارسة هذا السلوك عمليا، وإن ننشط لتعلمه. وهذا مهم بشكل خاص في كثير من المعارف الطبية والهندسية والعلمية المعاصرة. فمعرفة قوانين الحاسب الآلي وكيف يعمل نظام الويندوز سيكون أسهل بكثير إذا ما مارسنا هذا السلوك علي حواسب آلية فعلية. وقد يجد الطبيب الشاب صعوبة كبرى في حفظ أنواع العقاقير والأدوية، واسماء العضلات والخلايا العصبية المختلفة في الجسم إذا ما حاول أن يكتفي باستظهارها من خلال كتبه الجامعية، ولكن سيجد نفسه قادرا علي تذكر هذه التفاصيل بصورة أفضل ربما بعد مرات قليلة من ملاحظة عملية جراحية تجري أمامه، أو ربما بعد مرة واحدة يقوم هو فيها بأداء هذه العملية. ولهذا فهناك كثير من المصادقية في الحكمة الصينية التي تقول:

أخبرني سأنسى

أرني فقد أتذكر

ولكن أشركني في أداء العمل فسأعي وأفهم.

الشروط البيئية-الاجتماعية الخارجية أثناء عملية التسجيل

كذلك تتأثر عملية التذكر سلبا أو إيجابا بالظروف البيئية الخارجية المحيطة بعملية تسجيل المعلومات والتخزين. فكلما كان الجو المحيط بك خاليا من المشتتات كلما كان ذلك مدعاة للاستفادة الجيدة بالوقت. فالجو الهاديء يسمح بتسجيل المعلومات، وبالتالي استعدادتها في الوقت المناسب بكفاءة عالية. فمثلا إغلاق التلفزيون في أوقات معينة، وعدم الاستجابة للمشتتات الاجتماعية بغلق الهاتف، وعدم السماح للزيارات الخارجية، وتجنب الاتصال بالخارج في فترات العمل، جميعها اساليب يمكن اللجوء لها لتحقيق الكفاءة المرغوبة.

لانتس أن الذاكرة أشبه بجهاز التسجيل، وتعمل بطريقة ما بنفس المنطق. فأنت عندما تريد أن تحتفظ بمعلومات هامة أو مرغوبة علي شريط التسجيل، فإنك ستحرص دون شك أن يتسم الجو الخارجي المحيط بعملية التسجيل بالهدوء وعدم الضجيج، حتى يكون التسجيل نقيا وعلي درجة عالية من الكفاءة. أما إن تم التسجيل في مكان مملوء بالضجيج (والشوشرة) فقد تجد أنه يتعذر عليك الاستمتاع بما قمت

بتسجيله، وقد تندم علي الجهد الذي بذلته في هذا العمل. كذلك بالنسبة للتذكر الجيد، فالتذكر الكفاء تبدأ شروط تحقيقه مبكرا وبدءا من عمليتي التسجيل وتثبيت المعلومات في بيئة خالية من المشتتات، وإلا فأننا نستنفد مجهودا لا يجدى ولا يحقق ما نتوقع منه.

كذلك جرت عادة بعض الناس علي تأجيل الموضوعات الصعبة والبعد بالموضوعات السهلة، لكن البحوث التي أجريت علي المتفوقين بينت عكس ذلك، أي أنهم دائما يبدأون بالموضوعات الصعبة، ويتركون الموضوعات السهلة للجلسات اللاحقة. لهذا من الأفضل ان نبدأ بالموضوعات الصعبة. ولكن خذ قليلا من الدقائق في بداية كل درس حتى يكون الذهن مهينا للاندماج في العمل.

والعمل بالنهار أفضل من العمل بالليل. ففي النهار تكون في أحسن حالاتنا الانفعالية والذهنية والبدنية. وتكون قدرتنا علي مقاومة النوم والقلق، والاحتساب في أفضل حالاتها مقارنة بالليل.

والتعلم الموزع أفضل للتذكر من التعلم المركز. فأنت قد تتجز في ساعتين أفضل مما تتجز في ٦ ساعات متلاحقة. والعمل لساعتين تفصل بينهما ١٠ دقائق من الراحة والاسترخاء أفضل من العمل المركز لساعتين متلاحقتين دون فاصل من الراحة. فامنح نفسك فترة بسيطة من الراحة والاسترخاء كل ٤٠ دقيقة من العمل. ولكن لا تدخل خلال هذه الفترة البسيطة في أداء نشاطات اجتماعية أو ترفيهية قد تعوق عملية العودة للعمل والاندماج في أدائه.

احتفظ بالمكافآت الترفيهية بما فيها النشاطات الاجتماعية أو ممارسة رياضة أو لعبة محببة لما بعد الانتهاء من انجاز الساعات المطلوبة من العمل في نهاية اليوم أو نهاية الأسبوع (انظر: ٤٧، ٧٤، ٢٠٤).

ولهذا يرتكب بعض الطلاب خطأ كبيرا في حق قدراتهم علي التعلم الجيد عندما لا يوزعون موضوعات الدراسة بصورة منتظمة ويتركونها للأسابيع أو الشهور القليلة السابقة للإمتحان.

فضلا عما يتركه ذلك من أعباء علي الجسم بسبب الإرهاق، فإن حشو الذهن بالمعلومات في فترة وجيزة يعرضها للنسيان السريع والتبخر.

العوامل الشخصية

الصوت العالي أفضل لعملية التعلم وتسجيل الموضوعات في جهاز الذاكرة. وذلك لأن بحوث علماء النفس بينت أن استرجاع المعلومات الصوتية أفضل من استرجاع المعلومات البصرية. بعبارة أخرى فإن استرجاع الموضوعات التي يتم تسجيلها بصوت مرتفع، سيكون أفضل من تلك التي يتم استذكارها بصوت منخفض. فصدي الصوت يبقى مدة أطول من الصور. ولعلك تستطع الآن أن تعرف لماذا ينصح العلماء بالقراءة واستذكار الموضوعات التي تحتاج للاستظهار (كالشعر) بصوت عال؟ (أنظر ٢٠٤)

وللوضع البدني أهمية خاصة أثناء دراسة أو استذكار المادة. فقد بينت التجارب عموماً أن أفضل المعلومات التي تقاوم النسيان هي تلك التي يجري تسجيلها عندما يكون الشخص نشطاً، منتبهاً وفي كامل حيويته ويقظته الذهنية.

و من الأفضل أن تكون جالسا وليس راقدا، أو مستلقيا، فقد بينت التجارب أن فاعلية الوضع البدني أثناء عملية التعلم والاستظهار ترتبط بنفس الوضع البدني أثناء عملية الاستعادة والتذكر. في إحدى التجارب أمكن تقسيم عدد من الطلاب إلى مجموعتين، وطلب منهما استذكار موضوع معين بفرق أن المجموعة الأولى طلب منها الاستذكار في وضع الوقوف بشكل منتصب، والثانية في وضع الاستلقاء. فبينت أن كفاءة التذكر في المجموعتين توقفت على التماثل في موقف التعلم والاستعادة بالتذكر. أي أن الشخص الذي يذاكر وإقفا سيسهل عليه التذكر إذا كان في نفس الوضع الجسمي الذي كان عليه أثناء حفظ المادة، ونفس الحال ينطبق على الشخص الذي قام بتسجيل المادة راقدا إذ سيسهل تذكره للموضوع إذا كان راقدا أفضل مما لو كان جالسا أو واقفا.

بعبارة أخرى، فإن الاستذكار في وضع الرقود أو الاستلقاء في المخدع بالنسبة للطلاب العادي لن يساعد على تحقيق الكفاءة المطلوبة لأن الامتحانات عادة ما تجري ونحن جالسين. ومن التادر ان تجري اجتماعاتنا في وضع الرقود.

ولهذا فالوضع المثالي للجسم أثناء الحفظ وتسجيل المادة يفضل أن يتم جلوسا على المكتب أو وقفا لأن هذا هو عادة نفس الوضع الذي يكون عليه الجسم في الامتحانات والاجتماعات الهامة التي نحتاج فيها إلى تشغيل الذاكرة، واستدعاء بعض المعلومات المسجلة فيها من قبل.

وقد أشرت من قبل إلى أن التذكر ليس عملية آلية، وأنه جهاز من النشاط تلعب فيه عوامل الشخصية والحالة الانفعالية للفرد دورا كبيرا. ومن المعروف أننا نتذكر الأشياء المهمة لنا أكثر من الأشياء التي لا نعتبرها مهمة أو وزنا أكبر. ونتذكر الأشياء السارة أكثر من الأشياء التي ترتبط بإثارة مشاعر الألم أو الضجر. ومن هنا تأتي أهمية أن نربط أداء العمل بنشاطات سارة، ومكافآت ترفيحية لاحقة. فنحن ننسى لأننا نحب أن ننسى، لا لأننا عاجزين عن التذكر.

وأخيرا، تلعب اتجاهاتنا وأفكارنا الخاطئة دورا أهم في عرقلة العمل أو تيسير أدائه. ولهذا فإن من الضروري أن نتجنب التبريرات والأفكار الخاطئة التي يرددها الشخص لنفسه.

ولعل من أكثر الأخطاء شيوعا بين الطلاب الذين يعانون من مشكلات الدراسة، هي ترديدهم لأفكار خاطئة يكون من شأنها أن تهرمج العقل برمجة سلبية مما يجعلنا نصاب بالشك في إمكانياتنا الذهنية وقدراتنا اللامتناهية على التعلم والإتقان. أنظر مثلا إلى العبارات الخمس التالية التي تبين لي أنها تنتشر بين الطلاب الذين يشكون من صعوبات الدراسة والعمل الأكاديمي:

١. هذه المادة مملة وتثير الضجر.
٢. حالتي المزاجية هي السبب.
٣. المواد المعطاة لنا طويلة وصعبة.
٤. ليست لدى القدرة على إنهاء هذا الكتاب الضخم.
٥. إني شخص غير كفء.

لاحظ أن كل العبارات السابقة لا يوجد أي دليل علمي على صحتها وبقيتها. ومع ذلك فإن نسبة كبيرة من الطلاب تتبنى هذه الأفكار وكأنها حقائق لا تقبل الجدل. إن الخطر الحقيقي يكمن في أن تبني أي من الأفكار السابقة ببرمج التفكير على الشك في إمكانياتنا الشخصية وثقتنا في قدراتنا على العمل والصبر، وبالتالي تتولد لدينا مشاعر الضجر والنفور من أداء هذا العمل. أنظر ماذا لو أننا تبني أفكارا بديلة مثل:

١. أننا نحب الأشياء أكثر كلما عرفنا عنها معلومات أكثر.
٢. الحالة المزاجية نتاج للتقاعس والكسل وليس سببا فيه.

٣. أننا من الممكن أن نحب كثيراً من الأشياء التي كنا نظن أننا نكرها إذا ما ربطناها بنشاطات سارة وقللنا من أفكارنا السلبية عنها.
٤. تنظيم الوقت والاستفادة باستراتيجيات التعلم ستجعل من أي عمل صعب أو طويل قابلاً للتعلم والإتقان.

إننا بتبني مثل هذه الأفكار سنجد أنفسنا أكثر نشاطاً، وأقل شكا بقدراتنا الذهنية، وبالتالي أكثر قدرة على النجاح والتفوق. إن بإمكاننا بعبارة أخرى أن نبرمج المخ ببضعة أفكار إيجابية تحوله لقوة دافعة وليست معرقة للحركة والنشاط الذهني، وبالتالي لتفتح على عوالم لا متناهية من الارتقاء بالذات في مجالات العمل و مختلف جوانب الحياة.

الخلاصة

أجبنا في هذا الفصل عن كثير من الأسئلة المتعلقة بأسرار التذكر ومقاومة النسيان، بما فيها:

كيف تعمل الذاكرة؟

كيف تقاوم النسيان

كيف تحتفظ بذاكرة قوية؟ بما فيها التعرض:

للشروط المتعلقة بالمعلومات والموضوعات المطلوب تذكرها

الشروط المتعلقة بمناخ التسجيل والبيئة الخارجية

الشروط الخاصة بالشخصية والحالة النفسية:

تجنب مصادر التشويش الداخلية و الخارجية



مصادر التشويش الداخلية:

التردد

المشاكل الشخصية

أحلام اليقظة

مصادر التشويش الخارجية:

مكان المذاكرة (الطاولة، تجنب

النوم، الإنارة)

الضجيج و الموسيقى

الباب الخامس الأسس المزاجية والشخصية

الفصل الثاني عشر: الإنسان ودوافعه.

**الفصل الثالث عشر: الإنفعالات: تفاعل الجسم
والنفس والعالم.**

الفصل الرابع عشر: الشخصية الإنسانية.

الفصل الحادي عشر دراسة الإبداع

(أ) الإبداع محدداته ومكوناته:

- ماهو الإبداع ومن هو المبدع؟
- ١ - السيولة في الأفكار.
- ٢ - المرونة في التفكير.
- ٣ - الوعي بالأخطاء والمشكلات في الموقف الخارجي.
- ٤ - الإنتاج النوعي الجيد (من الجيد للأجود).
- ٥ - القدرة على تكوين ترابطات واكتشاف العلاقات بين الأشياء.

(ب) هل يمكن قياس الإبداع وتقديره؟.

- مقاييس الإشارة الإبداعية.
- المقاييس اللفظية: عناوين القصص.
- المقاييس الشكلية.

(جـ) ماهو الدافع للإبداع؟.

- ١ - الدوافع الخارجية.
- ٢ - الدوافع الشخصية.
- الدافعية العامة.
- الدافع للاستقلال الحكم واستقلال التفكير.
- الحاجة لتقديم مساهمة أصيلة ومبتكرة.
- الحاجة للاتصال الاجتماعي المسؤول بالآخرين (المسؤولية الاجتماعية).
- الحاجة لمعالجة ماهو مركب.

٣ - الدافع المرتبط بأداء العمل.

(د) معوقات في طريق نمو القدرة الإبداعية:

- معوقات شخصية.
- معوقات اجتماعية.
- (هـ) هل بإمكانك أن تكون مبدعاً؟.

أربع عشرة نصيحة.

الفصل الحادي عشر دراسة الإبداع

١ - الإبداع: ثماره واستثماره

انشغل المفكرون على مر التاريخ البشرى بتقديم بعض التفسيرات لتلك القوة التي تحكم العقل الإنساني عندما يوجد بالأفكار والاكتشافات، والابتكارات. لقد كان التصور الشائع القديم الذي روج له الفلاسفة اليونانيون أن العبقرية الفنية في الأدب أو الشعر (أو ما يعرف بلغة علم النفس الآن الإبداع الفني) ما هي إلا ترجمة لحالة غريبة تتلبس الإنسان فيها روح شيطانية هي التي تسبب الإلهام. فالفنان - عند المفسرين القدامى (انظر: ٨) - "إنسان لا يستطيع أن يعرف ما يفعله وكيف يفعله لأنه مدفوع بقوة خارقة للطبيعة، وبعيدة تماماً عن مجال الحس".

وهذا ما لا يوافق عليه عالم النفس الذي يرى أن الإبداع يمثل سلوكاً بشرياً - ولو أنه معقد شديد التعقيد - فإنه يمكن وصفه وتحديد عناصره الرئيسية وشروطه الخارجية أو الداخلية.

ولعل من أبرز التطورات التي أدت لها الدراسة العلمية للإبداع هي إمكانية النظر للمبدع بصفته فرد لا يختلف في طبيعته ونوعيته عن الآخرين كما كانت التصورات الفلسفية القديمة تعتقد خطأ في ذلك. بل إنه شخص يختلف في مقدار الخصائص والقدرات الدالة على الابتكار والتجديد.

بعبارة أخرى، فإن كل منا قادر على أن يكون مبدعاً لو عرف الطريق لهذه القدرات ووعاها ونماها. بل سيكتشف لك عندما تعرض لهذه القدرات أن كل منا قد مرت عليه لحظات كان فيها مبدعاً. فنحن لا نحتاج لأن نكون "كبيتهوفن" أو "ابن سينا"، أو "اينشتاين" لكي نستحق بأن نكون مبدعين. فالفرق بيننا وبين هؤلاء الذين يسجلهم التاريخ كمباعدة أو مبدعين هو

- أننا قد نكون مبدعين في موضوعات ليس لها نفس الأثر للموضوعات التي أبدع فيها هؤلاء (مراجع ٨).

- كما أن ما يصدر عنا من إبداعات أو ما نتصف به من مقدار انتظام الوظائف العقلية المختلفة والقدرات المؤدية للإبتكار والتجديد تُقدّر لا تكون لدينا بمثل ماكانت لدى هذه النماذج التي سجلها لنا التاريخ.

هذا هو الفرق وليس في أن هناك أناس مبدعون وآخرون غير قادرين على الإبداع.

أما الآن وقد عرفت أن الإبداع خاصية توجد في كل أفراد المجتمع وبدرجات متفاوتة يبقى أن نجيب عن السؤال الذي افتتحنا به هذا الفصل ماهو الإبداع ؟ ماهو هذا الذي تدين له الحضارات والأفراط بتقدمها ورقبها ؟.

(أ) ما الإبداع ومن هو المبدع ؟

الأجدر أن ننظر للإبداع بصفته قدرة عقلية عامة تهيب الشخص للبحث عن الجديد وإنتاجه. وهي - فيما كشفت البحوث الحديثة - تتكون من قدرات بدونها - أو بدون بعضها - تصعب الفرص وتضيق أمام الفرد للإبداع (المرجعان ١١٩ ، ١١٧) من هذه القدرات ما يأتي :-

فمن ناحية نجد أن المبدعين يمتازون بالطلاقة ، والغزارة ، أي القدرة على إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار عن موضوع معين في وحدة زمنية ثابتة. بعبارة أخرى ، فإنه كلما ارتفع حظ الشخص من القدرة على السيولة في الأفكار والانسياي ، كلما ارتفع حظه من هذه القدرة. ولهذا فإننا نجد هذه القدرة تتوافر في المبدعين المعروفين بشكل ملحوظ. فيذكر نقاد الأدب عن "شكسبير" مثلاً بأنه امتاز في كتاباته بالتعبير عن وجود قدر مرتفع من هذه القدرة. فليس ثمة مسرحية فيها ذكر للحبوانات والجوارح كما في " الملك لير " وقد ملأ " شكسبير " مسرحيته تلك بكثير من رموز الرعب. فهو يذكر أربعة وستين حيواناً مختلفاً ١٣٣ مرة. كما أن كمية ما ذكره فيها من أسماء النباتات ومزاياها تكاد تكون مذهلة لوفرتها (المرجع ١٧).

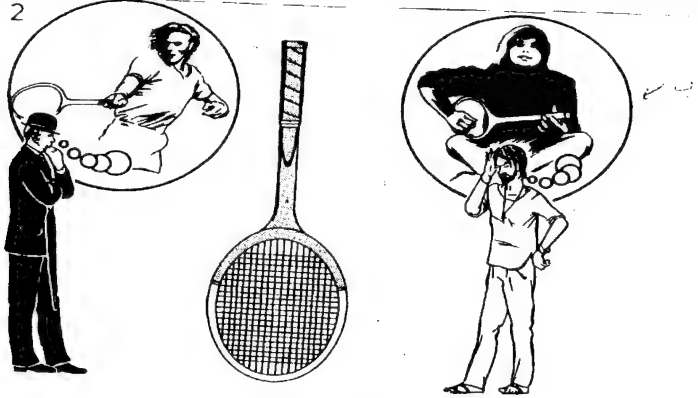
ويتميز المبدعون - من جهة أخرى - بالمرونة الفكرية، أي بالقدرة على تغيير الحالة الذهنية والأفكار بتغير الموقف فمن المطلوب أن يكون الشخص قادراً على تغيير حالته العقلية لكي تتناسب مع تعقد الموقف الإبداعي. والمرونة هنا تشير إلى عكس مايسمى بالتصلب الذهني والجمود الذي يصف بعض أشكال التفكير

التي يتميز أصحابها باعتناق أفكار ثابتة محدودة يواجه بها مواقف الحياة مهما تنوعت واختلفت.



(شكل ١٩٥)

يتسم المبدع بالقدرة على اكتشاف علاقات بين الأشياء وترايطات ولهذا فكل فكرة إبداعية تقوم على تكوين ترايطات جديدة بصورة لم يلاحظها أحد من قبل، ومن ثم تستخدم مقاييس التداعي التي يقفز الذهن من خلالها من تصور جديد عند رؤية أو سماع منه تستخدم كوسيلة لتقدير مستوى الإبداع.



(شكل ٩٥ ب)

المفكر التقليدي أو التفكير القائم على الذكاء والمنطق يتمثل في صورة الشخص الأيسر أعلاه. أما المفكر الإبداعي فهو يفكر بطريقة مختلفة عن المعايير الفكرية السائدة. لقد أدرك الشخص الأيسر مضرب التنس على أنه يرتبط بلعب التنس فقط، أما المبدع فقد استداع أن يرى فيه استعمالات غير معتادة كاستخدامه للعزف وإصدار أصوات موسيقية.

والشخص المبدع أيضاً يستطيع رؤية الكثير من المشكلات في الموقف الواحد. فهو يعي الأخطاء في الأشياء التي من حوله ويدرك نواحي النقص والقصور، ويحس بالمشكلات إحساساً مرهفاً ولا شك أن الشخص الذي تزداد قدرته على إدراك أوجه القصور والضعف في المواقف العقلية والاجتماعية تزداد فرصته أيضاً لخوض غمار البحث والتأليف فيها. فإذا قام بذلك فإن الاحتمال سيزداد أمامه نحو الإبداع والخلق.

ويتميز المبدعون أيضاً بالأصالة، وهو مفهوم يشير استخدامه إلى وجود قدرة على إنتاج الحلول الجديدة والطريقة (انظر المرجعين ١٣١، ١٦١). فالمبدع الأصيل بهذا المعنى لا يكرر أفكار المحيطين به وينفر من تكرار أفكارهم، وحلولهم التقليدية للمشكلات. بعبارة أخرى فهو قادر على إنتاج نوعية من الأفكار والمقترحات أجود من الآخرين ممن هم أقل أصالة.

كذلك يجب على المبدع أن يكون قادراً على اكتشاف علاقات بين الأشياء وترابطات بين الظواهر التي قد تبدو للعين العادية متناقضة. إن كل فكرة إبداعية تقوم في الحقيقة على خلق نظام جديد من العلاقات بين الأشياء بعضها البعض الآخر بصورة لم يلاحظها أحد من قبل. ويتفاوت الناس في قدراتهم على تكوين ترابطات جديدة من عناصر معروفة للجميع، وبمقدار ارتفاع حظ الشخص من هذه القدرة بمقدار ما تزداد فرصته على الإبداع والإبتكار.

والمبدع - في الفن أو العلم أو الحياة العامة - شخص يستطيع ترتيب عناصر سابقة غير مترابطة في صياغة جديدة. فكما يحول الفنان خبرته بالبشر إلى رواية أو مسرحية فإن العالم يختبر البيانات التي جمعها ويحولها إلى نظرية جديدة. وهناك أدلة تثبت أن كبار المبدعين أمتازوا بهذه القدرة العقلية.

فعبقرية " نيوتن " ظهرت في قدرته على الربط بين سقوط التفاح في حديقته والجاذبية الأرضية، " وفرويد " في قدرته على الربط بين هفوات اللسان وزلات القلم والأحلام بعالم اللاشعور والرغبات المكبوتة " وبافلوف " في قدرته على الربط بين إفراز اللعاب والمنبهات التي كانت تصاحب تقديم الطعام لكلابه الجائعة.

(ب) هل يمكن قياس الإبداع وتقديره ؟

تعتبر مقاييس الإبداع في هذه المرحلة الراهنة من تطور علم النفس من العلامات البارزة لهذا التطور. فيفضلها أصبح بالإمكان الوصف الكمي الدقيق للفروق بين الأفراد في مجموعة الوظائف العقلية التي تنطوى تحت تلك القدرة العامة التي نسميها إبداعاً. وقد بدأ النشاط في مجال تصميم مقاييس للإبداع على وجه التحديد منذ ثلاثين عاماً على يد عالم نفسي أمريكي (انظر المرجع ١٥) وتلاه منذ هذا التاريخ عدد من الباحثين في الغرب والشرق، وتضاعفت المقاييس الإبداعية لكي تغطي مجالات متسعة من هذه القدرة. ومقاييس الإبداع مثلها مثل مقاييس الذكاء تكون لفظية أو شكلية. كل الفرق أن نوع التفكير الذي تستثيره اختبارات الذكاء من النوع الذي يتطلب إجابة في اتجاه واحد أي من النوع الذي يمكن أن يكون إما صحيحاً أو خاطئاً. فنحن عندما نسأل مثلاً الشخص أن يجيب عن هذا السؤال: اشترى أحمد أربعة طوابق يريد ثمن كل منها ٩ قروش وأعطى للبائع نصف جنيه فكم قرشاً يرد له البائع؟.

إننا هنا نسأل سؤالا محدداً لا تحتاج إجابته للتأمل أو الاختراع أو الطرافة. أما اختبارات الإبداع فإن هدفها هو ذلك بالضبط، أي أن تستثير بنودها إجابة تحتاج للتأمل والإنطلاق والطرافة والابتكار.

ومن الأمثلة على المقاييس اللفظية للإبداع أن نعطي الشخص قائمة بأسماء أشياء شائعة لكل منها استعمال مألوف مثل القلم (واستعماله المألوف للكتابة) أو كتاب (واستعماله المألوف للقراءة) أو كوب (للشرب) ... وهكذا. ويطلب من الشخص أن يفكر في استعمالات غير مألوفة لهذه الأشياء. فقد يفكر بالنسبة للكتاب استعماله لطرد الذباب، أو الوضع على مجموعة من الأوراق لمنعها من التطاير، أو لتسلية طفل، أو لإستخدامه في إشعال النار... الخ.

ومن الأمثلة على الاختبارات اللفظية أيضاً اختبار عناوين القصص (انظر المرجع ١١٩). إذ تقدم للشخص قصة قصيرة، ونطلب منه في فترة زمنية محدودة أن يذكر أكبر قدر ممكن من العناوين الطريفة الملائمة لهذه القصة.

وهناك اختبار استنتاج الأشياء للمؤلف (انظر المرجعين ٨، ١٣٥) لقياس القدرة على تكوين تداعيات وترابطات غير مباشرة بين مبهات محدودة. مثال هذا،

نسال الشخص أن يضمن شيئاً أو أشياء يمكن استخدامها في ثلاثة استعمالات لأشياء بالشكل الآتى :-

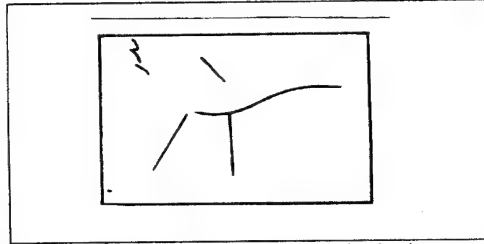
- ١ - استنبات البذور - للضرب - للوضع على الورق لمنع من التطاير.
- ٢ - إشارة راحة - إشعال النيران - تسبب حادثة.
- ٣ - عكس الأشعة - للسرقة - في الرمز أو التشبيه.
- ٤ - لطرذ الذباب - إعطاء انطباعات خاطئة - كغطاء.
- ٥ - لالتقاط شيء بعيد - للإشارة - لجذب الإنتباه الخ.

ويعتبر اختبار النتائج البعيدة (انظر المرجع ١١٩) نموذجاً آخر للإختبارات اللفظية للإبداع وفيه تقدم للشخص مواقف غير عادية وتطلب أن يفكر في عدد كبير من النتائج المتصلة بحدوث هذا الموقف. مثال: ماذا يحدث لو أن كل إنسان أمكنه أن يعيش للأبد؟ إجابات محتملة: يزداد الإنتاج، ينقص عدد الأطباء، تزداد المخاطرة وحب المغامرات.

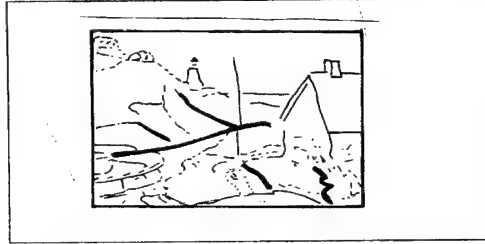
أما الاختبارات الشكلية فمادتها أشكال، أو اسكتشات (مثلاً: ١٠٩)، وليست ألفاظاً ولكنها تتلق في هدفها العام في الاختبارات اللفظية في أنها تحرك الإبداع وتثير الخيال والتفكير غير المألوف، والمهارة، والقيام بالتآلف بين جوانب متناقضة. ومن الأمثلة على ذلك اختبار تكميل الأشكال (انظر المرجع ٢٤٣). وتقوم فكرته على تقديم مجموعة من الخطوط بهذا الشكل.

ويطلب من الشخص استخدام هذه الخطوط كجزء من رسم له معناه بإضافة بعض التفاصيل لكل خط منها، أو من خلال ربط الخطوط بعضها ببعض الآخر. فالرسمين الآتيين على سبيل المثال يمثلان رسمين لشخصين مختلفين باستخدام نفس الخطوط السابقة.

ومن أمثلة الاختبارات الشكلية اختبار الأشكال المصورة (انظر المرجع ٦، ٨). وهو عبارة عن أشكال ناقصة تعطى مطبوعة على كراسة أسئلة ويطلب عمل أشكال مصورة من كل منها بحيث يراعى فيه التنوع. مثال ذلك هذه المجموعة من الدوائر في الشكل المقابل.



(شكل ٩٦) استخدم الخطوط السابقة في رسم له معنى أضف من التفاصيل أو الخطوط الأخرى كما تريد



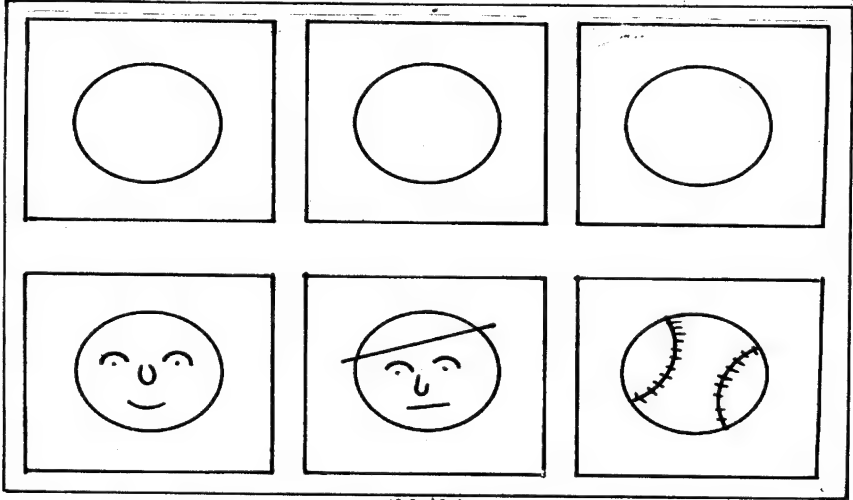
(شكل ٩٧)
الرسم أعلاه إنتاج لفرد على نفس الخطوط في الشكل السابق رقم



(شكل ٩٨)
الرسم أعلاه إنتاج لفرد آخر على نفس الخطوط في الشكل السابق رقم

وعندما كانت هذه المقاييس تعطي لعينات من الأفراد كانت توجد فروق فردية في أدائهم عليها. وتتوزع هذه الفروق - مثلها مثل الأداء على مقاييس الذكاء - توزيعاً اعتدالياً بمعنى أن قلة قليلة من الناس تتفوق تفوقاً ملحوظاً، وأن قلة قليلة منهم تفشل في إعطاء إجابات إبداعية، أما لأغلبية العظمى فتحصل على درجات متوسطة. ويؤكد هذا ماسبق أن أشرنا إليه وهو أن الإبداع خاصية متدرجة، بتفاوت نصيب الناس منها فبعضهم يرتفع فنطلق عليهم فئة المبتكرين والمبدعين وذوى القدرات الخلاقة، وبعضهم ينخفض فيوصف بالتصلب والجمود والعجز عن الإطلاق في التفكير والخيال. أما الغالبية العظمى من الناس فمتوسطة من حيث المستوى الابتكاري، والإبداعي

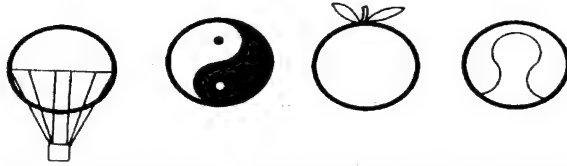
نماذج أخرى من مقاييس الإبداع



(شكل ٩٩)

الدوائر العليا الفارغة تعطي للأشخاص ويطلب منهم رسم أشكال منها بإضافة أي تفاصيل للدوائر، ورسوم السفلى إنتاج لأحد الأشخاص باستخدام الدوائر العليا. هل يمكنك عمل رسوم أخرى من الدوائر العليا؟ حاول!

1



شكل ١٠٠: يتطلب هذا الاختبار كسابقه رسم أكبر عدد ممكن من الأشكال التي لها معني باستخدام دوائر مفرغة

2



شكل ١٠١: يتطلب هذا الاختبار أن يكتب الشخص أكبر عدد ممكن من الاستعمالات غير المألوفة للأشكال المصورة أعلاه وهي: قالب طوب، أسطوانة، إبرة تريكو

الدوافع والحاجات النفسية للمبدعين

لماذا يتجه البعض نحو توسم طريق الابتكار والإبداع والأصالة بدلاً من طريق العادة والمحاكاة والتقليد؟ ولماذا يبدأ البعض طريق الإبداع ويتوقف، بينما يستمر البعض في إبداعه فترة طويلة من العمر قد تستغرق حياته كلها، وذلك بالرغم من كل الإحباطات وخيبات الأمل التي تأتيه من عمله ذاته، أو من مقاومة العالم الخارجي له؟

إجابة هذين السؤالين هي التي جعلت الباحثين ينقبون للعثور على دوافع خاصة لدى بعض الأشخاص تجعلهم أميل للتفرد والمثابرة والإبداع، ومن الممكن النظر لدوافع الإبداع وفق ثلاث طوائف كبرى من الدوافع على النحو الآتي:-

١. دوافع خارجية، وأهداف عملية.
٢. دوافع شخصية واحتياجات نفسية خاصة.

٣. دوافع تتعلق بالعمل الإبداعي ذاته، أى بالنشاط المصاحب للعملية الإبداعية.

١ - الدوافع الخارجية للإبداع:
وكمثال على الدوافع الخارجية الجهود العلمية التي قام بها علماء علم النفس الإبداعي للتأكد من دور المكافآت المادية والحوافز الخارجية في تنشيط العمل الإبداعي والنشاط الابتكاري. وتوضح النتائج في هذا الموضوع أن الدافع للإبداع لا يتأثر كثيراً بالمكافآت المادية (أى الدافع المادى) لكن أهمية الدافع المادى تتفاوت في الحقيقة من ميدان إلى ميدان آخر. وفي داخل الميدان تتفاوت أهميتها من فترة إلى أخرى من حياة الشخص المبدع. ففي حالات الإبداع العلمي والبحث تزداد أهمية الدافع المادى خاصة في الطبعة والكيمياء والعلوم البيولوجية والسلوكية. ربما بسبب ما تحتاجه طبيعة البحث في تلك الميادين. فهي تحتاج لمعونات، لمكافأة المساعدين، ولشراء الأجهزة، أو أدوات البحث أو تحليل النتائج باستخدام الآلات الحاسبة... الخ. أما فيما عدا ذلك، فإن الرغبة في الكسب المادى تحتل لدى المبدعين (حتى الباحثين منهم في المجالات التي سبق ذكرها) دوراً ثانوياً. ومن المعقول أن نقول إن الدوافع المادية تكسب أهميتها إلى الحد الذي ترضى فيه احتياجات العمل ومتطلباته الأساسية، أما فيما عدا ذلك فدورها ضئيل في إثارة الدافع للابتكار (عن المرجع ٨).

(٢) الدوافع والحاجات الشخصية:
لهذا اتجه الباحثون للتغيب عن وجود دوافع شخصية لدى المبدعين ومنها حاولوا النفاذ إلى شخصية المبدع وتفرداها عن الشخصيات الأخرى. وتوجد دلائل واضحة على وجود عدد من الدوافع الخاصة التي تميز المبدعين عن غيرهم، منها:

١ - دافعية عامة تتمثل في بعض المظاهر الدالة على الحماس والنشاط لتحقيق الأهداف الشخصية. وتأخذ تلك الدافعية أشكالاً عدة منها: إزدياد الطاقة للعمل، الحماس، والحساسية، والانفعال بالأشياء، والاجذاب لما هو غامض أو مركب، وحب السؤال (وأحياناً اضطراب النظام). لكن يجب ألا تكون الدافعية أقوى مما يجب، فقد تكشف أن إزدياد الدافع عن قدر معين يؤدي إلى إثارة التوتر والتشتت، وبالتالي إضعاف الكفاءة والنشاط. ولكن يجب أيضاً ألا يكون منخفضاً لدرجة تؤدي إلى الركود وفقدان المهمة، وانخفاض مستوى الأداء والتجويد في العمل. إنما يجب أن تكون الدافعية

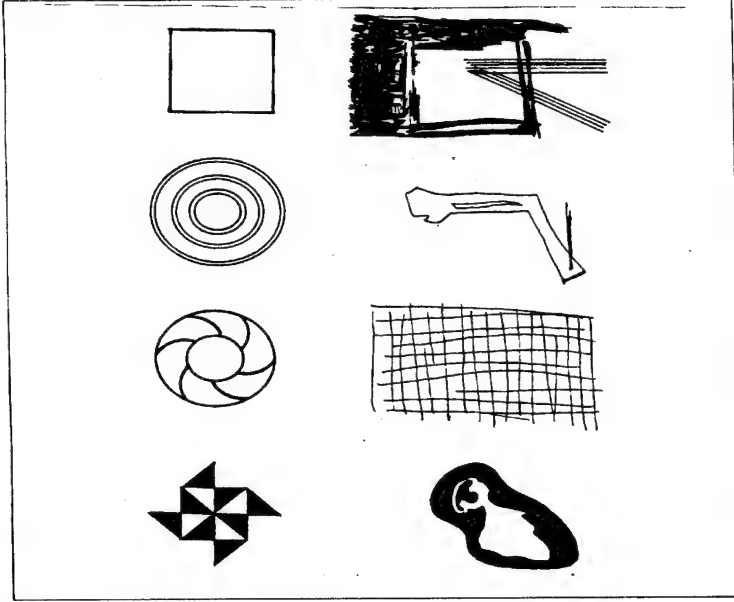
على درجة متوسطة حتى يمكن للشخص تعبئة طاقته للعمل والابتكار. وتنظيم إمكانياته دون توتر أو صراع (انظر المراجع ١٦، ٢٠٠، ٢٥١).

ب - بالرغم من وجود مستوى متوسط من الدافعية العامة والحماس، فإنها لا تكفي لتفسير السبب في إندفاع البعض نحو التجديد وطريق الابتكار، بينما قد يندفع البعض الآخر تحت نفس القدر من الدافعية إلى توجيه الطاقة إلى أعمال عقلية أو اجتماعية لا تتطلب ابتكاراً. لهذا وجد الباحثون أنه لا بد أن تكون الدافعية مصحوبة بقدر من استقلال الحكم والتفكير، أي وجود حاجة للتحرر من الأفكار الشائعة، أو التقليدية والتي يقبلها الآخرون على أنها حقائق ثابتة (انظر المرجع ٧٥). ويحتاج الدافع لإستقلال الحكم لدرجة كبيرة من الثقة بالنفس. وبدون هذه الثقة بالنفس لا يستطيع المفكر أن يجرؤ على مواجهة المواقف الغامضة بتفسيرات مستقلة غير شائعة. كما يحتاج لدرجة من الشجاعة (انظر المرجع ١٥٧)، أي شجاعة التساؤل؛ وشجاعة الرفض لما هو غير مفهوم حتى ولو كان مقبولاً من الآخرين، وشجاعة الهدم من أجل البناء وشجاعة التفكير بطريقة مختلفة، والتخيل لما هو مستحيل (انظر المرجع ١٦٦).

ج - يحتاج المفكر بالإضافة للدافعية العامة والإستقلال إلى أن يوجه أفكاره. نحو تقديم حلول جديدة ومبتكرة. أي لوجود حالة لتقديم مساهمة مبتكرة وقيمة. وقد بينت دراسات متعددة (انظر المرجعين ١٢، ١١٨) أن الرغبة في تقديم مساهمة مبتكرة علمية أو فنية تشبع بين العلماء والفنانين من المبدعين. وتتفاعل هذه الحاجة مع الدافعين السابقين لتوجيه الشخص نحو تقديم صياغة خلاقة إبداعية لما يحس من مشكلات.

د - والمبدع الجيد لا يقدم الجديد أو المبتكر من الأشياء مجرداً عن إحساسه بالمسؤولية الاجتماعية، ولهذا فلا بد من حاجة أو دافع للإتصال بالآخرين (انظر المرجع ٢٠٥) والتفتح على الخبرات الجديدة. وبفضل الحاجة للإتصال الإجتماعي يمكن للمبدع أن ينظر لإبداعاته لا بصفتها مجموعة من الأفعال الجديدة المبتكرة فحسب، بل أن يوجهها وفق منظور إجتماعي أشمل يساعده على تعبئة طاقته نحو إبداع أعمال أو وسائل. أو مكتشفات جديدة تساعد على التقدم بحياة الناس، وتخفيف الآلام، وتحقيق أوضاع أقل شقاء. وليس معنى ذلك أنه بدون هذه الحاجة للإتصال والمسؤولية لا يوجد إبداع، فالحقيقة أن هناك إبداعات تخلو من هذا الدافع ولكنها غالباً

ما تكون من النوع الهدام والمدمر. فالشخص الذى يفنى عمره في ابتكار مكتشفات جديدة للتعذيب أو التدمير، أو أساليب جديدة لتحطيم العلاقات الطبية بين الآخرين، قد يكون مبدعا، ولكن إبداعاته تخلو من دافع رئيسي هو حس المسؤولية الاجتماعية في الحفاظ على القيم الإنسانية والاجتماعية البناءة.



(شكل ١٠٣)

الأشكال إلى اليسار ذات بناء مبسط أما الأشكال إلى اليمين فذات بناء معقد. وعندما كان يُطلب من الأشخاص أن يعبروا عن تفضيلهم للأشكال تبين أن المبدعين، والمياليين إلى التعقيد وذوى الحساسية الفنية، كانوا يفضلون الأشكال المعقدة إلى اليمين (عن مرجع ٩٦).

(هـ) وتبين أيضاً أن المبدعين يظهرون رغبة أكبر لمعالجة الأشياء المركبة، ومن مظاهر هذه الرغبة: الإجذاب للأشياء الغامضة، وتفضيل الأشكال الحديثة والغريبة من الفن (انظر المرجعين ٧، ٨) والنفور من المجازاة (انظر المرجع ٧٥) أو الأحكام الشكلية أو التعميمات الفضفاضة والتعلق الأعمى بالإجتهادات الوطنية أو القومية الضيقة. وهم لهذا أكثر تقبلاً للغرباء والأجانب، وأكثر قدرة على تكوين صداقات عميقة غير شكلية.

(٣) دوافع مرتبطة بالعمل الإبداعي:

أما الطائفة الثالثة الكبرى من الدوافع فتتعلق بالعمل الإبداعي ذاته، ولهذا تزداد الرغبة في الإستمرار والإندفاع في النشاط والإبداع لاستئجاب خارجة عن إرادة الفرد وحاجاته ومرتبطة بالعمل ذاته. أى أن النشاط الإبداعي حالما يبدأ يؤثر في حد ذاته رغبة في إكماله وتنميته. ويعبر الشعور الذى يصيب المفكر الإبداعي بعد بزوغ الفكرة الإبداعية - وهو شعور يراه " ماينى " و " ونوردبيك " Maini & Mordbeck قريباً من الشعور الدينى لما فيه من إحساس بالجزل والجلال (انظر المرجع ٨) - يبدو أن هذا الشعور يصبح عاملاً دافعياً على درجة كبيرة من الأهمية. فظهور السرور إثر ولادة الفكر، أو وضوح معالم النشاط يخلق رغبة قوية لدى الشخص للإستمرار في العمل والاهتمام، إلى أن يمكن تحقيق الفكرة وتنفيذها عملياً. لهذا يمكن أن نقول إن العمل الإبداعي يحتوى على جزاءاته ومكافأته في داخله مهما ازدادت الإحباطات وخيبات الأمل ويصل التعلق بالعمل والدافع لإجازه نحو قمته كلما تقدم المفكر في عمله، وأشرف على هدفه النهائي.

معوقات في طريق نمو القدرات الإبداعية

تنزايد حاجة المجتمعات - بما فيها مجتمعاتنا - لازدياد التعبير والعمل الإبداعيين لدى أبنائها. ونحن لا نقل حاجة لتكوين الإتجاه الإبداعي لدى أساتذتنا، وطلابنا والمشرفين على الأجهزة الإدارية والتجارية والسياسية. فإنه لمطلب من مطالب التطور الفردى والإجتماعى والإنسانى أن تزداد القدرة على الإبداع في كل فرد.

لكن من المؤسف أن نجد عوامل متعددة تعوق التعبير عن هذه الحاجة، وبالتالي لا تسمح للقدرات الإبداعية أن تنمو بالشكل الذى يريده

المجتمع. أو الفرد ذاته. هذه العوامل بعضها داخلي يتعلق بالشخص ذاته، وبعضها خارجي يتعلق بالواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد وما يفرضه من ضغوط - مقصودة أو غير مقصودة - لإعاقة انتشار التفكير الإبداعي.

١ - معوقات شخصية:

فمن ناحية الشخصية تبين أن هناك خصائص يرتبط ظهورها بانخفاض القدرات الإبداعية، مما يدل على أنها تعوق ظهور القدرات الإبداعية وتقلل من نموها. من هذه الخصائص الميل للإنصياع (انظر المرجع ٧٥) أو المجازاة العقلية وهو مفهوم يشير إلى ميل بعض الأفراد لتبني الآراء والأحكام التقليدية الشائعة، مع التعلق بالآراء والحلول التي تقبلها البيئة الاجتماعية المحيطة دون النظر إلى قيمتها الحقيقية أو إلى كفايتها. ويؤدي المستوى المرتفع من هذه الميول إلى عرقلة التفكير وتقيدته وتوجيهه وجهة ضيقة ومحدودة لا تسمح بالإطلاق والمخاطرة التي يتطلبها العمل الإبداعي.

كذلك درس الباحثون الذكاء وبينوا (عن المرجع ٨) أن انخفاض مستوى الذكاء يعتبر من العوامل الشخصية التي تعوق ظهور الإبداع وتنميته. إلا أن الارتباط بين الذكاء والإبداع ليس مرتفعاً ارتفاعاً ملحوظاً كما تبين في دراسة أمريكية ودراسة مصرية أجراها الكاتب (عن المرجع ٨). والأرجح أن القدرة على الإبداع تحتاج إلى حد معين متوسط من الذكاء، أما في المستويات المرتفعة من الذكاء فإن الاتجاه نحو الإبداع يتوقف على ظروف الشخص نفسه. فبعض المرتفعين في الذكاء يفضل توجيه ذكائه إلى النشاطات العقلية أو الاجتماعية المأمونة والتي لا تتطلب بالضرورة خلقاً وابتكاراً. أما بعضهم الآخر فقد يختار طريقاً مختلفاً يتميز بالإبداع والإطلاق. وعموماً فإن الذكاء ضروري للحد الذي يمكن الشخص من تكوين المفاهيم ومعالجة الرموز والأشياء بصورة معقولة، ولكن الارتفاع الشديد في الذكاء لا يعني أن الشخص يصبح مبدعاً بالضرورة. فالعبرة ليست في زيادة الإمكانيات العقلية المصاحبة للذكاء، ولكن فيما سنعمله بهذه الإمكانيات.

كذلك تبين أن التصلب في التفكير - وهو يشير إلى عجز الفرد عن التعامل مع النظم العقلية الجديدة، وعجزه عن تنظيم تمعتقدات جديدة وحلول مختلفة للمواقف والمشاكل المتغيرة - من العوامل التي تكف

إمكانيات الأفراد عن تعلم الجديد، والاستفادة من الخبرة... والإبداع (انظر المرجع ٨ ص ١٤٠).

كما أن هناك عدداً من الاتجاهات الاجتماعية والعقائد الايديولوجية التي إن وجدت لدى طائفة من الأشخاص فإنها تكف وتغوق الإبداع، منها: الاتجاهات التسلطية التي تشير إلى انشغال الفرد بأفكار القوة وفرض السيطرة والتمسك المتطرف بالمحظورات التقليدية والشكلية (انظر المرجعين ٨، ٥١، ٥٢). فمثل هذه الاتجاهات تشكل عملية معارضة تماماً للإتجاه الإبداعي الذي يتطلب قدراً كبيراً من الإنطلاق في الرؤية والتحرر من الشكل، والنفاذ إلى الأساسيات الملائمة لحل المشاكل بغض النظر عن كونها صادرة من مصادر أقوى اجتماعياً أو سياسياً أو من غيرها.

ومن الناحية الوجدانية فإن هناك نظريات نفسية تثبت أن زيادة الصراعات النفسية، والقلق، والأمراض النفسية تعوق ولا تشجع الإبداع. هذا بالرغم من بعض النظريات المبكرة " لفرويد " التي كانت ترى أن هناك أوجهاً متعددة منالشبّه بين الإبداع والمرض النفسي. وهو يذكر صراحة . انظر المرجع ١٩، ١٠٧ : " إن المبدع إنسان تسيطر عليه الإحباطات، ويعجز عن التعبير عن غرائزه الجنسية ولهذا يتجه للإبداع كبديل (أو أعلاء) لما فقدّه في الواقع ". إلا أن الدراسات الحديثة تدحض هذا الرأي. فهناك دراسات مبكرة على حوالي ١٠٣٠ شخصية من الشخصيات اللامعة في مجال الإبداع الفني والعلمي بينت أن نسبة انتشار الأمراض النفسية بينهم نسبة ضعيفة (انظر المرجع ٤٤). وقد أدى هذا بواحد من أئمة علم النفس المعاصرين (انظر المرجع ٢٠٥)، إلى القول بأن مجرد وجود بضغ حالات من الإثهار والتوتر النفسي في حياة بضعة من المفكرين أو المبدعين لا يعني أن حياتهم هي كذلك في عمومها. كما لا يعني أن الاضطراب النفسي الشديد هو السبب في توليد العبقرية. الأخرى أن نقول إن هؤلاء المبدعين - الذين أصيب بعضهم بحالات من الاكتئاب النفسي الشديد والمرض - قد استطاعوا الاستمرار في إبداعهم بالرغم من إضطرابهم وليس بسببه. فضلاً عن هذا فهناك دراسات تبين أن النجاح في مجال الإبداع والكفاءة العقلية يكون مصحوباً بخصائص لا ترتبط بالمرض النفسي مثل الإستقلال والمبادأة، والتلقائية، وحرية التعبير، (انظر المرجع ٩٣). وهي خصائص أيضاً لا تسود لدى السواد الأعظم من الناس العاديين (انظر المرجع ١٥٧). وربما يدل ذلك على أن المبدعين "

نمط " راق من "السواء" (*)، أو " نمط راق من العقل " (**) انظر المرجع (٢١) على حد تعبير إحدى العالمات النفسيات في دراسة الإبداع) انظر المرجع (١٨٨).

(٢) معوقات إجتماعية:
ماهي المظاهر الإجتماعية والظروف الخارجية التي إن شاعت عاقت التعبير الإبداعي عند أفراد المجتمع وأدت إلى تضائل عدد المفكرين الموجودين وقلة الابتكارات والخلق؟.

إجابة هذا السؤال أشارت نشاط عدد كبير من الباحثين في فروع المعرفة المختلفة التي منها علم النفس، وعلم الاجتماع وغيرهما من العلوم الاجتماعية، فقاموا بدراسة الشروط الاجتماعية المختلفة التي يؤدي وجودها في مجتمع ما إلى تقلص الفكر الابتكاري، والكشف، والمخترعات في مجتمع ما.

إطار شارح رقم (٢٤)

المبدعون: هل هم لا أسوياء أم أنهم أنماط راقية من السواء

لقد تبين أنه بجوار ما يشيع لدى المبدعين من مظاهر المرض النفسي والعقلي (انظر ١٠٧)، تشيع أيضاً بينهم خصائص أبعد ما تكون عن المرضى. فمن ناحية نجد بينهم كثيراً من جوانب الاضطراب والشذوذ في السلوك والتفكير، لكن تبين في نفس الوقت أن هناك خصائص تنتشر بينهم لا توجد لدى المرضى النفسيين أو العقليين ولا بين الأسوياء من الناس. فهم - فيما تبين الدراسات الحديثه (١٨٨) - أميل للثقة بالنفس (١) والإستقلال في التحكم والتفكير، وأميل للإنطلاق في التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم (٥١)، وأكثر تفتحاً على الخبرة (٢٠٥) وأكثر قدرة على العمل والإنتاج وتوجيه الطاقة (١١)، وأكثر رغبة في تحقيق الذات (١٧١) وأكثر ميلاً للتعبير عن النفس والتلقائية في التصرفات والسلوك (٢٠٥).

إن كثيراً من الخصائص المرضية واللاسوية إذن توجد لدى المبدعين جنباً إلى جنب مع خصائص دالة على الصحة والسواء والسعادة. فهل هم لا أستوياء أم أنماط راقية من السواء والعقل؟.

١) Super normal.

٢) Super sane.

من هذا مثلاً أنه تبين وجود عدد من القيم والاتجاهات تشيع في بعض المجتمعات لا تساعد على خلق مناخ اجتماعي إيجابي يساعد على تشجيع الإبداعات الإبداعية، منها تلك القيم التي تشجع على النجاح السهل والحصول على القوة والمركز الخارجي. وفي المجتمعات العربية بشكل خاص يلاحظ الكاتب أن المؤسسات الاجتماعية العامة، خاصة المنظمات التعليمية والجامعية، لاتعمل بنشاط في اتجاه تحقيق أهدافها العامة التي تتطلب روح الاستقلال والابتكار والتعبير النشط عن التفكير. ومن المؤكد أن جزءاً كبيراً من هذا الفشل لا يعود إلى ضعف الإمكانيات المادية أو التجهيزات الحديثة بقدر ما يعود إلى سيادة مناخ اجتماعي يشجع على البحث عن الهيبة الخارجية، والمركز، والقوة ويؤدي هذا إلى أن يتولى الوظائف الإشرافية أو القيادية في داخل المؤسسات المختلفة أشخاص ذوو خصائص لا تتناسب مع أهداف البحث العلمي والتفكير الإبداعي.

ويتفق الباحثون الاجتماعيون، على أن جزءاً كبيراً من مشكلات المجتمعات النامية يكمن فيما تؤدي إليه مؤسساتها التعليمية والصناعية والاجتماعية المختلفة من إشاعة أجواء واتجاهات خاطئة، أو بسبب تضيقها لفرص التفتح والنمو أما الأشخاص. وهناك أمثلة متعددة للأخطاء التي تقع فيها غالبية الأجهزة الإعلامية في المجتمعات النامية. فهي تساعد على نشر قيم ومثل خاطئة من خلال برامجها وقصصها الإذاعية والتلفزيونية والأفلام السينمائية التافهة التي تقوم على الوعظ المباشر، وتعجيد النجاح الاجتماعي السهل. ويؤدي هذا في النهاية إلى إشاعة قيم ومثل لا تحترم الخبرة الخاصة والعقل والفردية.

وهناك نقطة أخرى تتصل بنظم العلاقات الاجتماعية داخل مؤسسات المجتمع (انظر المرجعين ٢، ٧). فقد تبين أن بعض المؤسسات تقيم نظاماً وظيفياً هرمياً متصلياً لايسطيع المرووس من خلاله إلا أن يتحرك بتوجيه من الرئيس الأعلى وبأقل قدر من الاتصال المباشر، بل من خلال سلسلة من الدرجات والوظائف الوسيطة. وهناك إستياء عام بين العنماء الاجتماعيين من تأثير التنظيمات الهرمية المتصلبة هذه. وهم يدركون أخطارها حتى في المؤسسات العسكرية والجيش فضلاً عن مؤسسات وهيئات البحث العلمي والجامعات ومراكز البحوث. ومن المعروف أن العلاقات الاجتماعية في ظل المؤسسات ذات النظام الوظيفي الهرمي تتعارض مع تلك المطلوبة لخلق مناخ اجتماعي يقبل الإبداع ويشجع على الابتكار. ففي بحث أجرى في مركز كبير للبحوث (عن المرجع ١٣٢) يضم عاملين في مجالات الطبيعة والكيمياء والرياضيات والهندسة تمت مقابلة ١٢ من رؤساء الأقسام في التخصصات المختلفة، فضلاً عن مقابلة مساعديهم ممن

لديهم خبرة طويلة في البحث والإشراف. وقد أجمع كل من تمت مقابلتهم على أن أهم عامل يؤثر في إنتاجية الباحثين في أقسامهم وفي قدراتهم الابتكارية هو العلاقة التي توجد بين الباحثين وبين المشرفين وعليهم. فضلاً عن هذا فقد أمكن تحديد طبيعة هذه العلاقة بين الباحثين (العاملين بالمركز) والمشرفين عليهم فتبين أنها تتميز بإشعار الباحث بحرية الخطأ النزيه الذي ينتج عن الجهد المخلص في السعي لإحجاز العمل دون نقد أو تأنيب. (انظر المرجع ٦ ، ٧).

وفي دراسة أخرى عن نوع الإشراف المرتبط بالإنتاج العلمي المرتفع، تبين أن من أفضل أنماط الإشراف المرتبطة بالبحث العلمي هي تلك القائمة على التفاعل الديمقراطي بين المشرف والباحث فتكون لدى الباحث الناشئ الحرية في اتخاذ القرارات، ويكون المشرف من النوع الذي يحث ويشجع ولا يقوم بالتوجيه. أما إذا انتفى شرط الديمقراطية من التفاعل، فإن مجرد التفاعل وحده لن تكون له قيمة تذكر على زيادة الدافع للبحث، مما يدل على أن الاحتكاك والعلاقات بالمشرفين وحدهما لا يكفيان، إنما المهم هو نوع هذا الاحتكاك وبعده عن التصلب والتسلط (انظر المرجع ٧٧، ٢٣١).

أضف لهذا أنه كلما امتازت العلاقات الاجتماعية بالدفع، والاتصال الإنساني التطبيق بين الفئات المختلفة في داخل المؤسسة العلمية كلما ازداد المناخ الاجتماعي اتساعاً نحو ظهور الإمكانات الإبداعية وانطلاقها. لكن يجب ألا يتعارض ذلك مع المعايير الأكاديمية والفكرية المطلوبة للعمل أو البحث الجيد. لهذا فمن الأفضل أن نتصور العلاقات الاجتماعية الدافئة بصفتها تخلق جماعة متماسكة يشد بعض أفرادها أزر البعض الآخر، مما يبعد الفرد عن الشعور بالوحدة والاعتراب. وعندما تكون معايير هذه الجماعة معايير عقلية، فإنها لا تبعده عن مشاعر العزلة فحسب بل تدفعه للتجديد في الإنتاج والعمل، فضلاً على أنها تدفعه لتقدير الأفكار الإبداعية الجيدة عندما تظهر لديه أو عندما تصدر من زملائه الآخرين.

هذا عن المؤسسات وأنماط العلاقات بداخلها وأساليب الإشراف فماذا عن المجتمع ككل؟ هل هناك مناخ اجتماعي عام يميز بعض المجتمعات دون البعض الآخر من شأنه أن يشجع أو يحبط الإمكانات الإبداعية لدى الأفراد ؟ أجل فلقد درس العلماء الفروق بين المجتمعات المختلفة والفروق داخل المجتمع الواحد في مراحل تاريخية مختلفة وتبين بالفعل أن هناك مجتمعات يكون من شأنها أن تفتح

الفرص أمام المبدع وتشجعه على إشباع احتياجاته العقلية والتعبيرية. ولا تقيد اختياراته في العمل والدراسة وحرية البحث والتعبير.

فضلاً عن هذا، فقد تبين أن تعرض المجتمع وتفتحه على الحضارات المختلفة حتى وإن كانت معارضة في قيمها وإتجاهاتها لا يقل شأنًا من حيث ما يتركه من آثار منشطة على البحث وحرية التعبير الفني والأدبي والابتكار (انظر المرجع ٤٤ ، ٢٢٥) ويقول طبيب نفسي أمريكي بهذا الصدد: " إنه لا شك أن من الأسباب الهامة فيما تركته الحضارة الإسلامية من آثار على الفكر والعلم هو انفتاحها في بداياتها الأولى على مختلف الحضارات الأوروبية والشرقية (انظر المرجع ٧)". وبالمثل فإن المؤرخين يلاحظون أن انهيار الحضارة الأغريقية جاء مرتبطاً بقانون سنة "بركليس " يمنع الغرياء والأجانب من الحياة في أثينا (انظر المرجع ٤٤). وليس غريباً، لهذا، أن نجد أن الإنجازات العلمية والطبية الضخمة في سويسرا هي التي جعلتها تحصل على أكبر عدد من " جوائز نوبل " في العالم (بالنسبة لعدد سكانها). ومن هنا جاءت هذه الإنجازات في هذا البلد الذي تلتقي فيه ثلاث حضارات مختلفة هي الحضارة الفرنسية والألمانية والإيطالية.

هل بالإمكان أن تكون مبدعاً؟ توجيهات ودروس علمية

لعل من أهم الجوانب إثارة في الدراسات الحديثة للإبداع تلك التي تتعلق بظهور الإبداع وتكوين المبدع. وتوحي متابعة الآراء المختلفة عبر تطور التفكير البشري في تناول هذا الموضوع (انظر كتابنا المرجع رقم ٦) بأنه يمكن التمييز بين رأيين. أحدهما يرى أن الإبداع عمل لا شأن للمجتمع وللمبدع به فهو يتم بفعل عوامل وراثية طبيعية. أما الرأي الآخر، فيرتبط بتطور النظريات الحديثة في علم النفس كنظرية التعلم. ومجمل هذا الرأي الأخير أن الإبداع شكل من أشكال السلوك التي يمكن تعلمها واكتشافها. على أن الرأي الأميل للصحة الآن هو أن الإبداع سواء كان موروثاً أو مكتسباً يمكن تدريبه وتنشيطه وبأساليب مختلفة، وإبرادة الشخص المبدع نفسه، أو بتأثير الظروف الاجتماعية التي يحياها. وفيما يلي بعض التوجيهات القائمة على البحث العلمي التي من شأنها تدريب قدراتنا الإبداعية وزيادة نموها:

- ١ - الإبداع لا ينمو في ظروف مثبطة. لهذا فعند أى بادرة لظهور فكرة تعتقد أنها جيدة حاول أن توجّل نقدك لها وحكمك عليها، دعها تختمر وتنمو، ودع الفكرة تنمو بتلقائية ودون تصنع.
- ٢ - في المراحل الأولى من ظهور الفكرة الإبداعية من المطلوب أن تتجنب مناقشتها مع الأشخاص الذين يكثرون من النقد أو التقويم، إلا بعد أن تتبلور الفكرة وتقوى. وإذا كان لابد من ذلك فناقشها مع أصدقاء أو زملاء لا يكثرون من النقد ويتقبلون الأخطاء الأولى، ويشجعون على تنمية الفكرة لا إجهاضها. ولا تنس أن الفكرة الإبداعية الأولى وليدة ضعيفة بمعنى الكلمة ففيها كل مافي الوليد الصغير من ضعف وحاجة للرعاية والتنمية.
- ٣ - كن إسهغالياً وصياداً للفرص الملائمة للإبداع فكثير من الابتكارات الجيدة تبدأ بالصدفة عندما يكون الشخص مشغولاً بشيء آخر. والمفكر الجيد والأديب والفنان والعالم وإى شخص يبحث عن حلول جديدة لمشكلات تقلقه، هو من يستغل الصدف المواتية. ولكن الصدفة غير الحظ فالحظ قوة غيبية تؤثر بطريقة غامضة على مجريات الأمور. أما الصدفة فهي أمور عارضة تحدث أثناء الإسهغال بالبحث والتفكير في موضوع معين.
- ٤ - استخدم تدريبات مباشرة لزيادة إمكانياتك على الإبداع والتجديد والأصالة. من ذلك مثلاً أن تجمع قائمة من الكلمات العادية مثل: مساء، صنيف، سلام..... إلخ، أو أن تكتب كل التداعيات أو الكلمات التي تطرأ على ذهنك بالنسبة لكل كلمة. وشجع نفسك على ذكر أكبر قدر ممكن من التداعيات. فقد تبين أن تشجيع التفكير على إصدار استجابات متنوعة ومتعددة على منبه لفظي واحد من شأنه أن يساعد الشخص على تنمية قدراته على الأصالة، أى على الوصول بمستوى تفكيره إلى مستوى جيد ومتفرد عن الآخرين. عم هذا الإسهلوب على نشاطات مختلفة غير الكلمات فبدلاً من أن تجمع قائمة بالكلمات العادية، أجمع قائمة بالمشكلات التي تواجهك في هذه الأيام. وضع حلولاً متنوعة ومختلفة لها. لانهتم بما إذا كانت هذه الحلول عملية أو غير عملية، على الأقل في بدايات التدريب. ومن التدريبات المباشرة أيضاً أن تتعمد الربط والتأليف بين أشياء متعارضة وتبدو متافرة. فستدهش بعد ذلك عندما تجد أن مهارتك قد زادت على وضع حلول جديدة للأشياء أو المشكلات التي يراها الآخرون متعارضة ويصعب حلها.

٥ - عندما يتعذر عليك الوصول لحل ما لمشكلة تواجهك، استخدم ما يسمى بظاهرة التحول الفكرى المتعمد^(٥). ومجمل هذه الظاهرة أن تتوقف عن التفكير في المشكلة، وأن تنشغل بأى عمل أو نشاط مختلف أو أن تستلقي للإسترخاء والراحة. ففي الغالب أن الحل سيقفز إلى ذهنك. ومعنى هذا أن مجاهدة النفس في الوصول لحل مشكلة متعذرة قد يكف أحياناً ولا يساعد على التوصل للحل الصحيح. ومن خلال التحول الفكرى يتبدد هذا الكف وتيسر العملية الإبداعية (أنظر ٦).

٦ - التنفيذ العلمي للفكرة وهنا يأتي دور الإرادة في التنفيذ والكتابة بكل ما يتطلبه ذلك من مجاهدة في النفس على النظام واليقظة. ومن المؤكد أن كثيراً من الناس يحملون إمكانيات إبداعية لاشك فيها ولكن من المؤسف إنه يحلو لهم الاعتقاد أن الأهم هو وجود الشرارة الأولى للإبداع والإلهام. أما النظام وتعظم أساليب التنفيذ العملي فقد تبدو لهم غير ملائمة. لكن الحقيقة أن عدم التنفيذ العملي للفكرة قد يؤدي إلى ركود وخمول في النشاط العقلي (أنظر المرجع ١٨٩، ٢٠٠).

٧ - الإبداع الجيد لا يستقل عن الإمكانيات العقلية الأخرى. فقد تكون الفكرة جيدة وجديدة ولكنك لا تستطيع أن تعرضها أو أن تكتبها، أو أن تجمع لها الوثائق والشواهد الدالة على صحتها. وعند هذا الحد لن يكون لها التأثير الذى ترجوه. ولهذا فأنت تحتاج لأشتياء أخرى بجانب الأصالة والابتكار، كالقراءات المتعددة في الموضوع، والتمرس على التفكير التحليلي والتحصيل، إذ من غير الممكن للإنسان أن يبدع إبداعات عظيمة دون أن تكون هناك مادة خام تعدده أساساً لذلك (أنظر: ٢٢٤).

٨ - ضرورة تكوين اتجاه إبداعي نحو الحياة. ونقصد بالاتجاه الإبداعي هنا مجموعة الآراء والمعتقدات التي يتبناها الشخص عن الحياة بشكل عام، دون أن ينتهي الشخص بالضرورة إلى القيام بإنتاج إبداعي أو ابتكارى محدد. ويتطلب الاتجاه الإبداعي تقبل الذات والتسامح مع الاختلافات عن الآخرين. والتفتح على الخبرة، والنزعة الجمالية والفنية والتوازن بين الحاجة لتحقيق الذات والحاجة للإتصال بالآخرين (٢٢٣، ٢٢٤).

٥ Serendepity.

٩ - لا تعتقد أن الخروج عن التفكير المألوف والشائع علامة على الشذوذ والمرض. فكثير من الناس ينظرون إلى أي اختلاف عن المألوف بأنه علامة على " التعقيد " والاضطراب، وعدم التكامل (عن المرجع ١٧٠). ولما كان التفكير الإبداعي في أساسه خروجاً عن المألوف فإن كثيراً من المبدعين يحتاجون لمن يدعم لديهم الإحساس بأن أفكارهم ونشاطاتهم الذهنية تختلف عن المرض العقلي أو النفسي. ومن هنا يجيء دور وجود صديق أو سند يساعدك على التعبير عن مشاعرك ومشكلاتك.

١٠ - تعلم بعض الطرق لمواجهة الصعوبات والفشل. فمن المعروف أن المبدعين يواجهون من الآخرين بعض الاستنكار وعدم التقبل. وقد تتلون حياتهم نتيجة لهذا بمشاعر القلق أو الخوف والإحساس بالعزلة. ولكن القلق والخوف والعزلة لا تكون ملائمة لما يتطلبه التفكير المنطلق والإبداع. ولهذا فمن المطلوب أن يعي الشخص هذا، وأن يتعلم بعض الوسائل لمواجهة مخاوفه وقلقه، وإحساسه بالعزلة. ويتطلب العمل الإبداعي، لهذا، شخصية قادرة على الثقة بالنفس، وقادرة على تقبل الأكم، وتحمل الكدر الذي تتضمنه عملية الإستمرار في تحقيق الأهداف والمقاصد الإبداعية.

١١ - تجنب الخلط بين الرغبة في التمييز الفكري، والتمييز في السلوك الاجتماعي. فالشخص المبدع الذي يختلف في أفكاره عن الآخرين، لا يختلف بالضرورة في تصرفاته وعلاقاته ولا يؤكد اختلافه من أجل الاختلاف ذاته وحباً فيه. بل على العكس تبين البحوث أن انشغال الشخص بتأكيد اختلافه الاجتماعي عن الآخرين سيسببه عن تنمية مهاراته الضرورية للإبداعية بسبب تورطه في الصراع مع الآخرين.

الخلاصة

- الإبداع سلوك بشري، يمكن وصفه وتحديد عناصره الرئيسية وشروطه الداخلية والخارجية، يتميز صاحبه بخصائص تدل فيما بينها على الابتكار والتجديد. هذه الخصائص هي ما نطلق عليها القدرات الإبداعية والتي منها:
 ١. سيولة الفكر وخصوبته وطلاقة.
 ٢. المرونة والقدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير المواقف.
 ٣. الوعي بالأخطاء وأوجه القصور في الحلول التقليدية.
 ٤. القدرة على إنتاج نوعية جيدة من التفكير تمتاز بالأصالة والجودة.
 ٥. القدرة على خلق نظام جديد من العلاقات بين الأشياء مهما بدت متناقضة أو متعارضة.

- والإبداع خاصية يمكن ان توجد عند كل الناس ولكن بدرجات متفاوتة. ولهذا فمن الممكن قياسه وتحديد درجات وجوده في الآخرين. وتوجد اليوم مقاييس ثابتة وصادقة لتقدير القدرات الإبداعية بعضها لفظي وبعضها شكلي. أما لماذا يزداد الإبداع عند البعض وينخفض عند البعض الآخر، فهذا ما دفع الباحثين للبحث والاستقصاء عن العوامل الدافعة للإبداع وقد بينا أن هذه العوامل ذات شقين:
- دوافع خارجية - كالدافع المادي - تكون بالرغم من أهميتها أقل شأنًا مما قد يتصور الرأي الدارج.
 - دوافع شخصية والتي منها النشاط العقلي العام، والحاجة لإستقلال الحكم والرأي، والحاجة لتقديم مساهمة مبتكرة وقيمة، والحاجة للتواصل بالآخرين من خلال شكل بناء من الإتصال، والحاجة لمعالجة ما هو مركب والإطمئنان لما هو غامض، فضلاً عن الدوافع التي يثيرها العمل الإبداعي ذاته.

وبالرغم من أن الإبداع يمكن اكتسابه، فإن هناك عوامل متعددة قد تعوق ظهوره، بعضها قد يوجد في الفرد ذاته كإطمئنانه لما هو شائع، وتصلبه في التفكير، وبعض الاتجاهات والعقائد المغلقة التي تبعده عن الإطلاق في الرؤية والتحرر مما هو شائع. وبالرغم من أن الاضطراب النفسي والعقلي للفرد قد يبدو شائعاً بين المبدعين والعباقرة، فإن البحوث تبين أن الاضطراب الزائد، والإضطراب غير المصحوب بالثقة والتلقائية يعوق التعبير عن الإبداع ولا ييسره. ومن العوامل التي تعوق التعبير عن الإبداع ما يتعلق بطبيعة المجتمع ذاته. فهناك بعض المجتمعات تلعب دوراً محبطاً شديداً لإحباط للتعبير الإبداعي والابتكاري وذلك

بسبب تحييدها لبعض القيم التي تتعارض مع التعبير الإبداعي وذلك مثل التشجيع على النجاح السهل والقوة والمركز الخارجى.

ولما كانت المؤسسات الاجتماعية تلعب في الحياة المعاصرة دوراً مهماً في ضبط الأفراد وتوجيههم، فإن بناء النظم الإشرافية، أو القيادية داخل تلك المؤسسات، فضلاً عن نظم العلاقات الاجتماعية داخلها، يقوم أيضاً بدور كبير في تشجيع الامكانيات الإبداعية أو إحبائها في داخل المجتمع. وقد تبيننا طبيعة تلك العلاقات وأساليب الإشراف وبناء الاتصال في داخل المؤسسات الاجتماعية التي ترتبط بتدهور الامكانيات الإبداعية وانحطاطها. كذلك تبين لنا أن هناك خصائص تميز المجتمع المفتوح الذي تنتعش في أحضانه إمكانيات الأفراد على الخلق والابتكار.

ولأن الإبداع يزد وينقص ويمكن التحكم في شروط الزيادة والنقص فيه فقد ختمنا الفصل ببعض الإرشادات التي تبين أن تنفيذها يعنى تزايد إمكانيات الفرد على ممارسة الإبداع والابتكار.

الباب الخامس الأسس المزاجية والشخصية

الفصل الثاني عشر: الإنسان ودوافعه.

**الفصل الثالث عشر: الإنفعالات: تفاعل الجسم
والنفس والعالم.**

الفصل الرابع عشر: الشخصية الإنسانية.

الفصل الثانى عشر الإنسان ودوافعه

- (أ) ماهى الدوافع وما أهميتها؟
- الدوافع كمصدر لتفسير الاختلافات الدائمة بين الناس.
 - الدوافع كمصدر لتفسير النشاط العقلى والحركى.
 - الدوافع كمصدر لتفسير الإستمرار فى النشاط والمثابرة.
- (ب) الدوافع - مصادرها وأنواعها:
- ١ - الدوافع ذات المنشأ العضوى.
 - ٢ - الدوافع ذات المنشأ النفسى - الاجتماعى.
 - ٣ - أوجه الشبه وأوجه الخلاف بين الدوافع العضوية والدوافع النفسية - الاجتماعية.
- (ج) الدوافع العضوية: قوى للبغاء والحياة:
- مبدأ التوازن الداخلى - الوظيفة الرئيسية للحاجات العضوية
 - كيفية عملها - دافع الجوع - دافع العطش - الدافع الجنسى.
- التحكم فى الدوافع العضوية:
- (١) الحرمان.
 - (٢) توقع الإشباع.
 - (٣) الحوادث البيئية.
- (د) الدوافع الشخصية الاجتماعية:
- أنواعها وطرق اكتسابها.
 - ١ - عن طريق الإثابة.
 - ٢ - إثارة توقعات إيجابية أو سلبية.
 - ٣ - وجود قدوة.
 - ٤ - وضع متطلبات للعمل.
 - ٥ - الإثفال بالموقف.
- (هـ) الدوافع الشخصية من خلال نموذج:
- تحقيق الذات: السعى الإنسانى نحو تحويل الامكانيات إلى واقع.
- أربع عشرة خاصية ترتبط بتحقيق الذات.
- (و) الدوافع الاجتماعية من خلال نموذج:
- الحاجة للقوة: ماهى الحاجة للقوة؟ - أثارها على الشخصية والسلوك - سلوك القوة - المرأة والحاجة للقوة - وجهان من القوة.

الفصل الحادى عشر الإنسان ودوافعه

ما الدوافع وما أهميتها ؟

فى جولتنا تلك بين موضوعات علم النفس لن نستطيع أن نتجاهل الحديث عن أحد الموضوعات التى تهمنا جميعاً عندما نكون بصدد البحث عن إجابة لعدد من الأسئلة الهامة لمعاونتنا على تفستير سلوكنا وسلوك المحيطين بنا فى المواقف المختلفة:

لماذا يتصرف الناس بطرق مختلفة فى الموقف الواحد، بعضهم يبحث عن المركز، وبعضهم يجعل المال هو غايته، وبعضهم يهتم أكثر من غيره بحياته الأسرية الدافئة وعلاقاته بأبنائه وجيرانه وأصدقائه فيمنحها جل وقته واهتمامه ؟.

ولماذا أجد نفسى وقد اختلفت استجاباتى للمواقف المتشابهة (ولكن القراءة) فأشعر أحياناً بالحماس، وفى أوقات أخرى بالملل والتأؤب ؟.

إجابة هذين السؤالين تفتح فى الواقع طريق البحث عن الأسباب الرئيسية التى تجعل علم النفس المعاصر يهتم بموضوع الدوافع الإنسانية. بعبارة أخرى، فإن تفسير جوانب الاختلاف الدائمة بين الناس فى الأهداف التى يحاولون تحقيقها (كما يشير السؤال الأول)، والبحث عن أسباب التنوع والتباين فى سلوك الفرد الواحد فى المواقف المتماثلة (كما يشير ال سؤال الثانى) هما الميرران الرئيسيان للإهتمام بهذا الموضوع فى البحوث المعاصرة لعلم النفس.

فما هى إذن الدوافع ؟

الدوافع هى العوامل المحركة للسلوك والمثيرة للنشاط العقلى والحركى. وهى أيضاً المسؤولة عما نلاحظه من استمرار فى النشاط المؤدى لإشباع حاجاتنا العضوية والنفسية. فنحن لا نشعر بالعطش ونبقى فى أماكننا ساكنين فى سلبية أو استرخاء بل إننا ننتشط ونبدأ سلسلة من السلوك والاستجابات ونستمر فى أدائها إلى أن يمكن إرواء أو تهدئة الإحساس بالعطش. فانت تقف غالباً من مكانك (استجابة أ)، وتنتج إلى حجرة

المطبخ (استجابة ب)، وتتناول كوباً فارغاً (استجابة ج)، تقوم بغسله (استجابة د) ثم تملأه بالماء (استجابة هـ) وتشرب (استجابة و). إلى أن نشعر بالإرتواء.

فالدافع إذن لا يقتصر على تحريك السلوك، بل يمتد ليشمل الإشارة إلى مظاهر النشاط والجد التي تؤدي إلى الاستمرار في النشاط والمثابرة عليه لإشباع حاجة معينة. هذه الحاجة قد تكون حاجة ذات مصدر عضوي بيولوجي كالعطش أو الجوع، وقد تكون حاجة اجتماعية أو عقلية^(٤). وقد يستمر النشاط لإشباع الحاجة فترة قصيرة كما في حالة الشرب أو الطعام، وقد يستمر ليشمل العمر كله كما في حالة العلماء والأدباء والفنانين الذين تستغرقهم أعمالهم فترات طويلة من العمر لا يكاد الواحد منهم ينجز جزءاً من عمله حتى تتفتح أمامه آفاق أشد اتساعاً وأشد إثارة للنشاط والحمية.

وبالجمع بين العناصر السابقة كلها نستطيع أن نعرف الدافع بأنه حالة من التوتر الداخلي توجه السلوك حركياً كان أم ذهنياً أم اجتماعياً نحو هدف معين، وتسهم في تنشيطه والاستمرار فيه لحين بلوغ هذا الهدف.

ولا يجب أن نفهم مما سبق أن أى سلوك يصدر عن الإنسان يخضع لتوجيه دافع أو دوافع معينة. فالعوامل المساهمة في تشكيل السلوك البشري متنوعة ومتداخلة. ومن أوضح الظواهر التي تدل على أن السلوك تساهم في إحداثه عوامل أخرى غير الدوافع ما ينتمي إلى ميدان الإدراك الحسي (انتظر إدراك العالم محدداته وأساسياته). خذ على سبيل المثال موضوع إدراك الحركة الظاهرة - والتي مؤداها: أن عرض بعض المنبهات عرضاً سريعاً بعضها وراء البعض الآخر يجعلنا ندرك وجود حركة في المنبهات بالرغم من أنها ثابتة. فأنت عندما تشاهد فيلماً سينمائياً ترى الأشياء تتحرك ببطء أو بسرعة. والسبب في ذلك هو عرض الصور التي يتضمنها الشريط السينمائي عرضاً سريعاً صورة وراء الأخرى.

ففي مثل تلك الأحوال لا يجوز أن نتحدث عن وجود دافع لإدراك الحركة. قس على ذلك مجموعة الأفعال المنعكسة الشرطية، أو تلك الأشكال التي تحكمها بعض القدرات الخاصة، أو الذكاء، أو المهارة، أو بعض الفرص الاجتماعية المتاحة للبعض دون البعض الآخر.

إننا فقط نفترض وجود دوافع عندما تتساوى أمام الأفراد الشروط الخارجية، وشروط المهارة، والذكاء، ومع ذلك نجد أن سلوكهم سختلف ويتباين.

(٤) كالرغبة في الانتماء الاجتماعي، أو الحاجة لتحقيق الذات، وسنفضل فيما بعد عن أنواعها.

هنا يكون التجاوزنا لوجود دافع أو دوافع نطلق عليها شتى المفاهيم والأسماء لكي نحمل عليها مسؤولية هذا الاختلاف في الكفاءة والإداء بين الأفراد في المواقف الواحدة.

يبقى لنا الآن - بعد أن عرفنا ما يعنيه مفهوم الدافع - أن نحدد بالضبط مصادره وأنواعه.

الدوافع: مصادرها وأنواعها

الحقيقة أن أنواع الدوافع لا حصر لها فأى سبب نقترحه لتفسير الاختلاف في مستوى نشاط الفرد أو الكائن نحو الزيادة في معدل النشاط والحماس أو النقص في مستوى النشاط والتقاعس يعتبر بمثابة دافع نضمه لقائمة طويلة فيها. على أن الباحثين في علم النفس يميزون من حيث مصدر الدوافع بين نوعين.

١ - دوافع ذات مصدر عضوى:
ويطلق عليها أحياناً اسم الدوافع الأولية أو الفسيولوجية ومن أمثلتها الجوع والعطش والجنس والإخراج. إلخ.

٢ - دوافع ذات مصدر نفسى - إجتماعى:
ويطلق عليها أحياناً اسم الدوافع الثانوية المكتسبة لأن نشأتها ترتبط بظروف الشخصية واستعداداتها وتفاعلاتها مع الوسط الإجتماعى ومن أمثلتها دافع القوة، والإتماء، والتفوق، ومجاعة الضغوط الإجتماعية أو مقاومتها.

ومن المعروف أن دوافع كل السلوك الحيوانى من النوع العضوى، أما عن السلوك الإنسانى فإن من المستحيل فهم الغالبية العظمى منه بإرجاعه لهذا النوع من الدوافع وحده، لهذا نحاول أن نبحث عن تفسير متكامل للسلوك الإنسانى المدفوع برد بعضه إلى أنواع يكتسبها الفرد من خلال خبراته الخاصة وتفاعلاته الإجتماعية. ويمكن إعتبار الدوافع العضوية - محركات تنتظم داخلياً، وتحدث بطريقة آلية بهدف تحقيق توازن الماء (فى حالة العطش)، أو السكر فى جسم الكائن الحى (كما فى الجوع)، أو التخفف من بعض التواترات التى تحدث فى بعض أعضاء الجسم (كما فى حالة الجنس).

ونؤثر قبل أن ندخل فى تفاصيل هذا النوع أو ذاك من الدوافع أن نقول كلمة موجزة عما يميز كل طائفة منهما عن الأخرى:

والحقيقة أن كلا الطائفتين من الدوافع يتشابهان من حيث أنهما يوجهان السلوك وينشطانه ويرسمان خطة سيره حتى يتحقق هدف ما، أضف لهذا أن الدوافع ذات المصدر الاجتماعى قد تتحول إلى دوافع قوية مثلها فى ذلك مثل الدوافع البيولوجية. بل أنها قد تتحول أحياناً إلى دوافع أقوى بكثير من الدوافع البيولوجية الأولية. وذلك كما فى حالة التضحية بالنفس أو الإستشهاد فى سبيل هدف معين: مبدأ، أو قضية. وقد سمعنا منذ وقت غير بعيد عن ثوار إيرلندا الذين كانوا يتبادلون الإضراب عن الطعام حتى الموت فى سبيل لفت الإنتباه لقضية إجتماعية - سياسية هى الإستقلال عن بريطانيا. وبالمثل ضرب لنا الفدائيون الفلسطينيون كثيراً من الأمثلة عن أن دوافع قضية ما أو عقيدة معينة قد تتحول إلى دوافع أقوى بكثير من الدافع للبقاء.

فما يميز الدافع ال فسيولوجى عن الدافع الاجتماعى لا يكمن فى مدى قوة كل منهما فى توجيه السلوك، وإنما فى جوانب أخرى فيما يلى تفصيلها:

فمن ناحية نجد أن الدوافع الفسيولوجية ذات أساس بيولوجى - كيميائى، أى أن ما يثير الدافع الفسيولوجى هو وجود حاجة داخلية ذات منشأ عضوى. ومن الأمثلة التى يمكن الإستشهاد بها هنا أن العطش يحدث إثر الشعور بجفاف الحلق. والجوع دافع تحركه التغيرات الداخلية المرتبطة بانقباضات المعدة. أما العوامل المساهمة فى تشكيل الدوافع الاجتماعية فمتنوعة ومتداخلة. فالحاجة للظهور بمظهر القوة أو التأثير من الآخرين (دافع القوة) يستند على عوامل بعضها يرتبط بشخصية وإستعداداته الموروثة، وبعضها الآخر يستند على شروط خارجية مثل الدور الاجتماعى المفروض على الفرد القيام به (إن كان قائداً فى جماعة، أو مدرساً مثلاً).

كذلك نجد أن الدوافع البيولوجية يتوقف (أو يتضاعل) تأثيرها بعد إشباعها، فدافعنا للبحث عن الطعام يتوقف (ولو إلى حين) بعد تناول وجبة الطعام، وهكذا بالنسبة للدوافع العضوية الأخرى كالجنس، والعطش، والإخراج فجميعها تنخفض قوتها فى تنشيط السلوك، بعد إشباعها، إلى حين تحدث الحاجة من جديد. أما إشباع الدوافع الاجتماعية والشخصية، فتتضمن معها نمواً وزيادة فى الحاجة الأصلية. فانت قد تضع لنفسك برنامج معين (ريجيم) لإنقاص وزنك

خمسـة كيلو جرامات، ولكن طالما تحقق ما رسمته لنفسك من أهداف ستجد أن رغبتك قد زادت لإنقاص وزنك أكثر. والطالب الذى يقرر أن ينهى قراءة فصل فى الليلة، سيجد نفسه وقد ازداد رغبة لإنهاء المزيد بعد أن يحقق الهدف الذى رسمه لنفسه مسبقاً.

كذلك يرتبط إشباع الحاجات الثانوية ينمو فى حاجات جديدة. فدافعك للقيام بعمل إبتكارى: كتابة قصيدة من الشعر أو بحث علمى أو قصة، قد يخلق بعد ذلك لديك رغبة لا لكتابة المزيد مما كتب فحسب، بل ويتطور فى حاجات جديدة لعلها لم تكن واضحة لك من قبل. كان تحاول أن تتعلم اللغة الفرنسية، أو أن تقرأ مزيداً عن التجارب الفنية، أو أن تطالع كتابات أحد الكتاب المشهورين، أو أن تعرف تفاصيل أكثر عن إحدى النظريات العلمية.

ومن ناحية أخرى، نجد أن الدوافع الفسيولوجية تحدث بشكل دورى، فنحن نجوع إثر سلسلة من ال تغيرات الداخلية، ثم نأكل فيتوقف الإحساس بالجوع إلى حين. إلى أن تبدأ التغيرات الداخلية من جديد. ولأننا ندرك هذه الطبيعة الدورية للدوافع البيولوجية تجدنا نعد العدة للمستقبل فنحتفظ بالطعام فى منازلنا، ونبتكر الوسائل للإحتفاظ به دون تلف فترات طويلة من الوقت، ونقوم بزراعة بعض النباتات والمحاصيل فى المواسم المناسبة إستعداداً للمستقبل.... وهكذا.

وترانا الآن مستعدون للإلمام ببعض النتائج الخاصة بكل مجموعة من الدوافع.

الدوافع العضوية: قوى للبقاء والحياة

ذكرنا أن الدوافع العضوية ذات مصدر عضوى - كيميائى وقد بقى أن نوضح الكيفية التى يتم بها عمل تلك الدوافع.

فلو نظرنا إلى كل الدوافع من هذا النوع وحاولنا أن نفسر الكيفية التى بها تتور لوجدناها جميعاً تحدث نتيجة لإختلالات (أو توترات) فى توازن الوظائف الداخلية، والتى لو استمرت دون محاولة لإعادتها للتوازن لنفك الإنسان أو الحيوان. هكذا تتور حاجتنا للطعام، والهواء، والماء، والإخراج..... إلخ إثر ما يحدث من توترات عضوية، يساعد إشباع الدافع على أبقائها وبالتالى العودة إلى حالة التوازن.

خذ على سبيل المثال حالة الطفل الرضيع. إنه ما إن تتنافس الطاقة لديه وتستهلك حتى تبدأ معدته في الإنقباض والتوتر، فنجد أنه يصرخ. وما إن تبدأ معدته في الإمتلاء حتى يهدأ ويعود لحالته الطبيعية المتوازنة، فيصبح قادراً على النوم أو اللعب الهادئ أو المناغاة.

لهذا نجد أن جميع الدوافع البيولوجية يمكن تفسيرها بمبدأ التوازن الذاتي (الهوميوستازيس) ^(*). ذلك الذي كان الفضل في إكتشافه لعبقريّة العالم الفسيولوجي الشهير والتر كانون *Cannon* سنة ١٩٣٢ (٦٩) والذي استطاع أن يصف لنا بمهارة وعلى نحو دقيق ما تعمله أعضاء الجسم من أجل الحفاظ على سلامته. ومؤدى هذا القانون أن الكائن الحي لى يحتفظ ببقائه واستمراره يحتاج إلى عدد من العناصر الرئيسية والضرورية له لتحقيق وظائفه من أهمها: الماء، والهواء (الأكسجين)، والطعام. كذلك يحتاج الجسم للراحة والنوم، وإلى بعض الوسائل التي تمكنه من الاحتفاظ بدرجة حرارة ثابتة، وإلى جهاز إنذار (الآلم) يمكنه من إدراك المخاطر وتجنبها.

ومن هنا تتبلور الوظيفة الرئيسية للحاجات العضوية فهي توجه سلوك الكائن في اتجاهات من شأنها العمل على الإحتفاظ بالبيئة العضوية الداخلية في حالة توازن. وما يثير هذه الحاجات هو النقص الذي يحدث في بعض العناصر السابقة، أو الإختلال الذي ينشأ نتيجة لعدم إحتفاظ الجسم بتوازنه العضوى بسبب تغيرات الحرارة، ونقص النوم، والخطر الخارجى. وسير السلوك بهذا الشكل هو ما يوضح مبدأ التوازن الداخلى.

أما كيف يتم التوازن الداخلى وهل هناك أعضاء داخلية تتولاه فإن علماء وظائف الأعضاء يبينون لنا أن كثيراً من النشاطات التي تتم للإحتفاظ بتوازن وظائف العضاء إنما يتم آلياً بفضل بعض أجهزة الضبط الأتوماتيكي في المخ. ومن أمثلتها الهيبوثلاموس الذي يتولى ضبط حرارة الجسم فإن زادت يزداد إفراز العرق، وإن نقصت تنكمش خلايانا وترتد الى أن نجد الوسائل المناسبة لعودة الجسم لحرارته الطبيعية.

(*) Homeostasis.

هكذا يمكن أن نفسر الكيفية التي تعمل بها الدوافع العضوية: على أنها مؤشرات للنقص أو الإختلال الذى يحدث داخل الجسم للعودة به إلى حالة من التوازن الطبيعى المقبول.

على أن بعض العلماء (١٧٠) يجادل فى أن مبدأ التوازن الداخلى لا يستطيع أن يفسر كل الدوافع، حتى ما كان منها عضوياً. فلم يعثر الباحثون على ما يؤيد بأن دوافع الأمومة، والرغبة الجنسية، والرغبة فى النشاط الحركى ترتبط بوجود إختلال فى التوازن الداخلى.

ومعنى هذا أن إشباع بعض الدوافع الفسيولوجية فى حالة الإنسان يخضع فى جانب منه للتعلم والمران، وللعوامل الإجتماعية والحضارية. وذلك كما يحدث فى حالة الدافع الجنسى الذى قد تخفت حدته نتيجة لبعض القيود الحضارية والإجتماعية فى التعبير عنه. وحتى فى حالة دافع الجوع فإن تأثيره فى السلوك يمكن التقليل من شأنه فى حالات دينية (كالتصوف) أو لأسباب عقائدية أو سياسية (كما فى حالات الإضراب عن الطعام).

ويحذرنا ماسلو من النظر للدوافع العضوية على أنها دوافع منعزلة يعمل كل منها مستقلاً عن الآخر. فمن الممكن إشباع الحاجة للطعام وإرضاء دافع الجوع - ولو وقتياً - بتدخين سيجارة، أو تناول كوب من الماء (١٧٠).

حتى وإن بدأ أن إثارة بعض الدوافع العضوية - كالجوع - يرتبط بتغيرات عضوية محددة ومتوضعه فى المعدة، فإن الدافع العضوى لا يعمل مستقلاً عن بقية أجزاء الشخصية وعن الخبرات المتعلمة. فقد نستمر فى تناول الطعام أكثر من احتياجات الجسم. وبالرغم من توقف انقباضات المعدة - بسبب عوامل إجتماعية، كالرغبة فى مشاركة الآخرين أو عوامل نفسية، كما يحدث لدى البعض فى حالات الإكتئاب. أو بسبب رائحة الطعام النفاذة أو تنوعه على مائدة الطعام. (وهذا ما يؤدى إلى السمنة وزيادة الوزن).

حتى الشرب لا يمكن رده بكامله لوجود حاجة عضوية ففى إحدى التجارب تبين أن معدل كمية المياه التى تشربها الفئران تزداد فى الأيام التى تتوقع فيها الحرمان من الماء (١٧٠)، وحتى بين البشر نجد أن تناول السوائل لا يتم لإشباع احتياجات عضوية فنحن نشرب الشاي والقهوة والمياه الغازية أحياناً لا لإطفاء الغليل ولكن لأسباب إجتماعية أو نفسية أبعد ما تكون عن ذلك. فالبعض يشرب

الشأى والقهوة كمحاولة للتنبيه وزيادة اليقظة، بينما البعض الآخر للمشاركة الاجتماعية والتسلية، والقيام بواجب الضيافة. ولو أمعن المرء النظر فى الدافع الجنسى عند الإنسان، فسيجد تأكيداً أكثر لتلك الحقيقة وهى أن دوافعنا العضوية تخضع للتعلم فى إشباعها والاستجابة لها. وأن الإنسان يعمل بشكل عام ككائن متكامل. وأن ما يصدر منه من استجابات إنما تتبع من التفاعل بين مختلف الشروط الداخلية والخارجية.

فمن المعروف بين علماء وظائف الأعضاء (الفسيولوجى) أن الرغبة الجنسية تخضع لتغيرات عضوية داخلية تتمثل فى توترات الأعضاء التناسلية نتيجة لتراكم الإفرازات الهرمونية للغدد الجنسية. فتكون الحاجة للجنس التى يفترض أن تتوقف بالتخلص من الفائض الهرمونى وبالتالي عودة الجسم لحالة من التوازن الوظيفى.

على أن نظرة متعمقة تبين أن الحاجة للجنس تخضع للخبرات الاجتماعية والشخصية، والحالة النفسية، التى من شأنها إما أن تساعد على تقوية هذه الحاجة، أو التقليل من شأنها بغض النظر عن التغيرات الهرمونية الداخلية. وما نطلق عليه فى الحقيقة مشكلات جنسية إنما يشير إلى أن هناك ظروفاً خاصة لدى الشخص تجعل من إشباعه لهذه الحاجة غير متكافئ مع التغير الهرمونى. ولأن التعبير الجنسى - فى المجتمعات الإنسانية - يرتبط بكثير من الاتجاهات والمشاعر السلبية كالذنب أو الخجل أو الإيجابية كالحب والإجذاب لشخص معين، فإن إشباع الدافع الجنسى عند الإنسان يمتد ليوقف على أرضية أكثر إتساعاً من تلك المرتبطة بالتغيرات العضوية الداخلية وحدها.

التحكم فى الدوافع العضوية:

وإذا كان ذلك كذلك، فإن الحاجات العضوية يمكن إذن التحكم فيها بالزيادة أو النقصان. وقد نجح البحث التجريبي فى أن يضع الشروط المؤثرة التى تتضافر لخلق الدافع العضوى وتقويته أو إعاقته.

(١) الحرمان:

فالدافع والرغبة فى الطعام تزداد لدى الحيوانات فى التجارب المعملية فى حالة إبعاده عنها. وقد بينت أحد التجارب أن الدجاج يعود لياكل ثانية بعد أن يكون قد شبع لمجرد إبعاد الطعام. وتصل الزيادة فى كمية ما يأكله إلى سبعة وستين بالمائة إذا ما أبعدها عنه الحبوب وأعدناها له عدة مرات. وينطبق هذا على الإنسان

فقد أقام فرويد جزءاً كبيراً من نظريته في التحليل النفسي على أساس أن الدافع الجنسي يقوى وينشط نتيجة للكبث والحرمان الجنسي.

لكن تأثير الحرمان على السلوك الإنساني يؤثر بطريقة مختلفة عنه في الحيوان، فقد يستبدل الإنسان هدفاً يهدف آخر، ويغير من إدراكه الحرمان وفي مثل هذه الأحوال فقد لايزداد الدافع الذي فرضت عليه بعض القيود. ولهذا فمن المعتقد بين العلماء في الوقت الراهن أن فرضية الحرمان فرضية مبالغ فيها بالنسبة لإثارة الدوافع العضوية لدى الإنسان وأنها تحتاج لشروط أخرى معها حتى تؤدي للأثر المطلوب.

(ب) كذلك تبين أن إستشارة توقعات بالإشباع الكامل في المستقبل القريب أو ما يمكن أن نطلق عليه المل في النجاح من شأنه أن يزيد رغبة الكائن الحي للوصول للأهداف الرامية لإشباع الحاجة.



(شكل ١٠٤)

الجوع حاجة عضوية مصدرها الإحساس بانقباضات المعدة. لكن هناك أشخاص يأكلون حتى دون وجود حاجة لذلك. وإذا أكلوا فإنهم لا يحسون متى توقفت المعدة عن الانقباض. فهم يأكلون حتى بالرغم من توقف الحاجة. هؤلاء الأشخاص يزداد ميلهم للسمنة. والتي يمكن علاجها الآن لا "بالريجيم"، ولكن بتدريب الشخص على التوقف عن الأكل عند الإحساس بالإمتلاء، والتدريبات الرياضية، وإبعاد المنبهات المثيرة للأكل، وتوقف الأكلات الخفيفة بين الوجبات.

(ج) تختلف درجة قوة الدافع العوى من وقت لآخر بحسب الحوادث البيئية التى تؤدى لإثارته أو إشباعه. فقد تزداد لدى شخص ما الرغبة فى الطعام أو فى النشاط الجنسي. لكن قوة تعبيره عن الحافز قد تزداد أو تنقص بحسب الحوادث البيئية كرائحة الطعام، أو التنبيهات الجنسية المتاحة. فرائحة الطعام، ومشاهدة المطاعم والناس التى تأكل من شأنها أن تثير الرغبة فى الأكل حتى وإن كانت الفترة المنقضية منذ آخر وجبة قصيرة.



(شكل ١٠٥)

تبين البحوث أن التوجه نحو النماذج العدوانية والتعلق بها يساعد على اكتساب كثير من الجوانب الهدامة من السلوك كالعنوان على الآخرين، وتخريب الممتلكات العامة، وتعاطى العقاقير والمخدرات بين شلل الأصدقاء.

الدوافع الشخصية - الإجتماعية

هى فى عمومها غير ذات أساس عضوى - كيميائى، لهذا نطلق عليها أحيانا اسم الدوافع المكتسبة للإشارة إلى أنها تحدث باطراد فى ستلوك بعض الأفراد دون البعض الآخر بسبب خبرات خاصة ذات مصدر فردى أو إجتماعى. ومن المسائل الهامة المتعلقة بهذه الدوافع مسألة تصنيفها، فقوائم الحاجات الشخصية والإجتماعية تصل العشرات. ومع ذلك فإن أفضل الطرق لتصنيفها لا يزال يعد مسألة تحتاج للبحث والدراسة. ولا يستطيع المرء إلا أن يستثنى بعض الدوافع المنفردة التى لقيت إهتماماً بالغاً من الباحثين وذلك مثل قائمة الحاجات التى وضعها هنرى موارى Murray (١٨١)، والحاجة للإنجاز (١٢، ١٧٤)، والحاجة للقوة (١٧٤، ١٧٥، ٢٥٣)، والانتماء (٢٥٣)، فضلاً عن الحاجة لتحقيق الذات التى ولجت البحث النفسى بشكل فلسفى أولاً ثم أخذت تلقى إهتمام الباحثين فى

الوقت الراهن (مرجع ١٧٠). لكن قبل أن نبدأ في شرح نماذج من هذه الحاجات فإنه يحسن أن نعالجها على أنها تنقسم لطائفتين كبيرتين من الدوافع بحسب المتطلبات المرغوبة لإشباعها



(ب)



(أ)



(ج)



(هـ)



(د)

(شكل ١٠٦)

تتنوع الدوافع الموجهة للسلوك البشري لكن من أهمها الدوافع الفسيولوجية كالطعام (الشكل أ) وساستكشاف العالم (الشكل ب) والدوافع الاجتماعية كالبحث عن الانتماء (الشكل ج)، والدوافع الشخصية كالإنجاز أو التفوق (الشكل د) وتحقيق الذات (الشكل هـ).

(أ) الدوافع الشخصية:

وهي الدوافع التي يمكن للفرد إشباعها بشكل مستقل ودون ضرورة لوجود الآخرين وتأييدهم للنجاح في إشباعها. وذلك مثل تحقيق الذات، وتأكيد الذات، والتفوق، وإستقلال التفكير، والحاجة للتجديد... إلخ.

(ب) الدوافع الإجتماعية:

والتي يكون الشرط الرئيسى لتحقيقها هو وجود الآخرين كدافع القوة والتأثير، والإنتماء الإجتماعى، والحاجة للتأييد. وسنقدم فيما بعد كلمة منفصلة عن كل نوع منهما.

إكتساب الدوافع الشخصية الإجتماعية

قلنا إن الحوافز الإجتماعية مكتسبة، ويبقى أن نشير بالضبط إلى كيفية إكتسابها، وتنبع أهمية هذا الموضوع في رأينا من القيمة الهائلة التي تلعبها الدوافع في سلوك البشر. ونظراً لأن بعض الدوافع مرغوبة ومطلوبة لصالح الفرد والمجتمع، وبعضها لا يخدم الصالح الإجتماعى (كما سنرى في بعض حالات الدافع للقوة)، فإن الإمام بكيفية إكتسابها ستساعد الشخص على الإمام بالمبادئ الرئيسية لذلك مستفيداً بها إما في التخلص مما هو غير مرغوب، أو تقوية ما هو مرغوب منها:

١ - الإثابة:

فقد تبين أن التشجيع والإثابة المادية (الهدايا مثلاً)، والإثابة الوجدانية (التقبيل، أو الربت على الظهر أو الإبتسام) تساعد على تقوية بعض الدوافع الضرورية للتفوق مثل التحصيل الدراسى والإنجاز. ولكن تبين أحد الدراسات أن الهدايا بعد النجاح للطفل الناجح في أداء معين أو الإنتهاء من واجبه أقل تأثيراً من الثواب الوجدانى كالإبتسام والتقبيل والعناق.

ويعتبر النجاح الفعلى في أداء العمل ذاته من أحد أشكال الإثابة فالشهرة التي يجدها الكاتب بعد النشر تزيد من دافعه لكتابة المزيد. والأطفال الأذكاء - فيما تبين أحد الدراسات - ممن أتاحت لهم الفرصة للنجاح إزداد لديهم دافع الإنجاز أكثر من الأذكاء الذين يتعرضون للفشل (١٢). فالنجاح يخلق نجاحاً أكبر، ولعل النظم

التربوية وأساليب التدريس في بلادنا تستفيد من هذه الحقيقة البسيطة فتبعد عن وضع التلميذ في مواقف فشل وإحباط متكررة.

٢ - كذلك تبين أن إثارة توقعات إيجابية (كالأمل في النجاح) أو سلبية (الخوف من الفشل) تساعد على إثارة بعض الدوافع الاجتماعية والشخصية. في إحدى الدراسات أعطى أحد المجربين لمجموعتين من الطلاب إختباراً للذكاء، لكنه بين للمجموعة الأولى أن نتائجهم على الإختبار ستدخل في علمية تقييمهم، أما في المجموعة الثانية فلم يشعرهم بأهمية الأداء على الإختبار. فقد أعطى لهم الإختبار دون تعليق. فتبين أن أداء المجموعة الأولى يزداد زيادة جوهرية. ويمكن إستشارة كثيرة من الدوافع بهذه الطريقة كدافعي الإلتزام والقوة فقد أمكن مثلاً غثارة دافع الإلتزام بعد إثارة الخوف لدى الفرد من أن الجماعة (جماعة الفصل مثلاً) سترفضه، إثر إعطاء أفراد تلك الجماعة إختباراً لتقدير شعبية كل فرد من أفرادها. وبنفس القدر يمكن إثارة الرغبة في الإلتزام لجماعة معينة بحدث، أو بأخبار عن منافع الإلتزام والإلتزام لتلك الجماعة. وسترى فيما بعد أن دافع القوة يزداد أيضاً عندما يتوقع الشخص النجاح في الحصول على دور يمكنه من ممارسة حاجته للقوة (كتوقع رئاسة اتحاد للطلبة، أو جمية علمية).

٣ - وجود نماذج يمكن الإقتداء بها:
فالطفل يمكن أن يكتسب الطموح والجدية والدافع للعمل والإنجاز، إن كان الأب يمتلك هذه الصفات. والفتاة الصغيرة تحاول أن تكتسب - من خلال محاكاة تصرفات الأم - كثيراً من الخصائص التي تعدّها فيما بعد للتعبير عن دوافع المسؤولية، والأمومة. ونجد أن الكثير من الخصائص التي يتميز بها الأستاذ والدالة على الجدية وحُب الإستطلاع، وحُب البحث العلمي قد تنتقل إلى تلامذته بفعل المحاكاة والإقتداء(٤٩).

على أنه لا يجب أن نفهم من ذلك أن المحاكاة تحدث بشكل آلي وأنه يكفي أن نتميز بهذه الخاصية أو تلك حتى تنتقل للطفل أو التلميذ أو المرووس. ذلك لأن محاكاة النماذج كي تتم بشكل فعال لا بد وأن يحدث توحّد^(٤) بالنموذج أو القدوة.

ونعني بالتوحد هو تقبل النموذج والإجذاب له مع وجود رغبة في محاكاته. ولكي يحدث توحّد بينا الطفل وأبيه مثلاً لا بد من شروط يجعلها أرجايل فيما يأتي:

(٤) Identification

- أن يكون الأب مقيماً في الأسرة، وأن يقضى بعض الوقت مع أطفاله.
- أن تكون علاقة الطفل بالوالدين دافئة ومتفهمة ومشبعة لكلا الطرفين.
- أن يكون الأب للطفل على قدر مرتفع من الجاذبية، والفعالية.
- وأن يكون مقبولاً من الآخرين، ولهذا تبين أن أطفال المهاجرين يميلون إلى رفض أي بانهم كنماذج لأن المجتمع يعاملهم كغرباء (٤).

وأحياناً يساعد التوحد على إكتساب حاجات ودوافع سلوكية ذات شكل هدام. فقد تبين مثلاً أن العدوان على الآخرين، وتخريب الممتلكات العامة، وتعاطي العقاقير الضارة لدى فئات من المراهقين إنما تتم بسبب توحد المراهق بمعايير " شلة " من الأصدقاء يحمل لها كثيراً من الإعجاب. لهذا فإن التوحد لا يؤدي بالضرورة إلى إكتساب دوافع إيجابية إلا إذا أردنا له كذلك.

٤ - وضع متطلبات للعمل، ومعايير واضحة يجب تحقيقها:

تعمل على زيادة بعض الدوافع خاصة دوافع الإنجاز. ويبدو أن الآباء أو الأساتذة أو المشرفين عندما يقفون من جوانب السلوك المختلفة موقف التشجيع، أو المعارضة، ويضعون القيود على بعض الجوانب الأخرى من السلوك، فإن هذا يخلق لدى الشخص رغبة في إمتصاص تلك المتطلبات، وإستدماجها داخل الذات، بحيث تصبح تلك المتطلبات ذاتية تحكم سلوكنا حتى ونحن بمفردنا، وبعيدين كل البعد عن الآخرين. وبهذه الطريقة يمكن أن نكتسب دوافع سلوكية متعددة. فالحاجة للتفوق والإجادة في العمل، والدوافع الأخلاقية وغيرها من الدوافع التي تحتاج لإشباعها معايير صارمة واضحة، تخضع في إكتسابها لهذه العملية (١)، (٢).

٥ - الإنفعال بالموقف:

فرغبتنا لتعلم شيء تزداد إذا احسنا أن هذا الشيء يمثل بعض التحدي، أو أن تعلمه سيجنبنا كثيراً من النتائج السلبية كالرسوب، أو التأتب. وتأثير الإنفعال على تقوية الدافع أمر معروف للكثيرين. فالتأتب والتخوف والإشعار بالتأنيب، والتهديد بإيقاع العقاب كلها فيما يبدو أساليب يستخدمها الناس في المواقف

التي تتطلب إثارة الدافع لإكتساب سلوك جديد أو إحداث تغيير فى سلوك راهن. والإفعال معناه إثارة للتوتر، والتوتر شئ يخل بتوازن الكائن الحي ويجعله راغباً فى التخلص منه، ولهذا يزداد دافع الإنسان ونشاطه تحت تأثير الإفعال.

لكن يجب أن نحذر من أن يكون الإفعال قوياً - فقد بينت البحوث التى درست تأثير مستوى التوتر على بعض الدوافع أن زيادة التوتر مثلها فى ذلك مثل الإنخفاض الشديد فى التوتر تؤدي إلى إحباط الدافع. نأخذ على سبيل المثال عدداً من التجارب قام بها راي Ray (٨) عن الحاجة للإبداع والابتكار فى حل المشاكل العقلية. فقد تبين فى أحد التجارب أن الكفاءة الإبداعية تنخفض عند بعض الأشخاص عندما كان يلج عليهم للإسراع فى العمل بقدر الإمكان (كمحاولة لزيادة التوتر)، وتنخفض الكفاءة أيضاً فى ظل الشروط التى لا يثار فيها الاهتمام بالموضوع. معنى هذا إذن: أن هناك حداً معيناً من التوتر مطلوب لزيادة الدوافع. لكن على أن لا يكون مرتفعاً جداً بحيث يثير التشتت، والإحباط. وأن لا يكون منخفضاً جداً، فيؤدي إلى فقدان الهمة والركود، والتقاعد. بل لابد من مستوى وسط بين هذين الطرفين هو الذى يعتبر أكثر ملائمة من غيره للدفع والتشبيب.

الدوافع الشخصية من خلال نموذج

لا يعيش الإنسان بالخبز وحده: هكذا يقول المثل الشائع، وهكذا يؤمن المتهمون بسلوكية الدوافع البشرية. وستؤيد ملاحظة بسيطة منك لمن حولك ذلك. فلا ريب أنك ستلاحظ أن سلوك الآخرين نحو بعضهم البعض وجوانب سلوكهم اليومى تحركها دوافع أخرى قولماها المنافسة، أو حب الظهور، أو التأييد، أو السيطرة، أو البحث عن النجاح الشخصى، أو غير ذلك من عوامل لا تنتمى للجوانب العضوية فقط، ولا يمكن وضعها تحت طائفة الدوافع الأولية.

لهذا افترض العلماء وجود دوافع شخصية أخرى من شأنها أن تفسر لنا أوجه التباين فيما يصدر من إستجابات الأفراد فى المواقف الواحدة. هذه الدوافع تحدث لتحقيق حاجات متعلقة بوجود أهداف خاصة أقامها الفرد ونماها من خلال خبراته الشخصية وقيمه وسماته المزاجية من ناحية، ومن خلال أنماط تفاعله بالآخرين أو تفاعلهم معه.

وتظهر قيمة هذا التطور بمفهوم الدوافع أنه استطاع أن يوضح لنا الطبيعة المتفردة لجوانب السلوك التى تستمر لفترات طويلة من العمر، أو تلك التى تفسر

الإختلافات المتعددة فى مستويات النشاط والسعى التى تطرأ على الفرد الواحد فى مراحل تطوره الإجتماعى والنفسى.

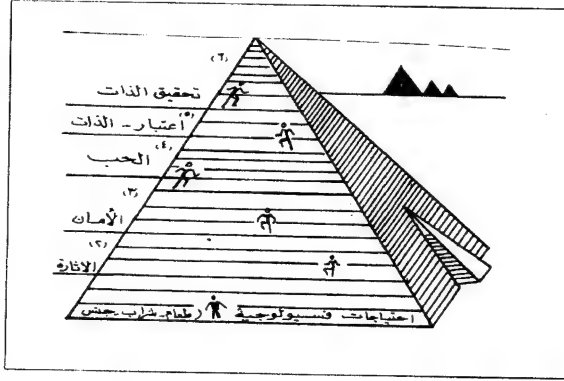
فما هى تلك الدوافع ؟، وكيف يتم لنا إكتسابها؟:

الحقيقة أن من العسير وضع قائمة بأسماء الدوافع الشخصية المختلفة. فلم يتفق العلماء حتى الآن على وجود قائمة من هذا النوع. إلا أن أى محاولة فى هذا الصدد يجب أن تتم فى رأينا فى ضوء نظرية لها معناها. ويبدو أن هذا ما فعله إبراهيم ماسلو *Maslow* منذ ثلاثين عاماً (١٧٠):

يرى ماسلو أن لدى كل منا حاجة لتحقيق الذات أى النمو بالنفس والإرتقاء بها وتحقيق الامكانيات الموجودة. ومن رايه أيضاً أن كل منا قادر على الوصول لتحقيق الذات (بصفتها الحاجة العليا للإرتقاء بالشخصية). لكن هذا لا يمكن إلا بعد أن نكون قد أشبعنا عدداً آخر من الإحتياجات الدنيا. فالإنسان الذى لا يملك قوت يومه، لن يفكر فى إشباع حاجته لإستماع مقطوعة موسيقية أو شراء ديوان شعر إلا بعد تأمين حاجته للطعام. وبناءاً على هذا يقترح نظاماً هرمياً من الدوافع تقع فى قمته الحاجات العليا وفى قاعدته الحاجات الدنيا (انظر شكل - ٨٠) تتكون هذه الحاجات فى مجملها من ستة مستويات:

١. الحاجات الفسيولوجية: كالحاجة للطعام والشراب، والنوم، والتخلص من الفضلات.
٢. الحاجة للإثارة وذلك كالرغبة فى إكتشاف البيئة، وحب الإستطلاع والجنس.
٣. الحاجة للأمان: ومن مظاهرها الرغبة فى تجنب الألم، والبحث عن الحماية والإستقرار، والإعتماد على الأشخاص القادرين على تحقيق المتطلبات الحيوية.
٤. الحاجة للحب والإنتماء: وهو مستوى نصل له بعد أن نكون قد أرضينا الإحتياجات العضوية - الفسيولوجية - والحاجات المرتبطة بالأمن. ومن مظاهرها الحب والرغبة فى الإنتماء لشخص، وتطوير علاقات قائمة على الصداقة والمودة.
٥. الحاجة لإعتبار الذات: وتتمثل فيها الحاجة لإحترام الذات من ناحية، والحاجة لأن يحترمنا الآخرون من ناحية أخرى ومن مظاهرها: الرغبة فى القوة، والإحجاز، والكفاءة والثقة والإستقلال، فضلاً عن الرغبة فى الشهرة والمكانة والأهمية، والإعتراف الإجتماعى.

٦. الحاجة لتحقيق الذات: أى الحاجة لأن تفعل الأشياء التي تحبها، وتساعدك طبيعتك الخاصة لفعلها. وهي تمثل أعلى مستوى من الحاجات ولا يمكن بالطبع لشخص أن يصل لها إلا بعد أن يكون قد أُرْضِيَ الحاجات التي تتطلبها المستويات الأدنى. ويسبق كلمة مفصلة نسبياً عن خصائص هذه الحاجة فيما بعد.



(شكل ١٠٧)

مدرج الحاجات البشرية كما يراه "ماسلو". كل إنسان بإمكانه - ومن أهدافه - الوصول لمرحلة تحقيق الذات. ولكن ليس بإمكانه ذلك إلا إذا أُشبع حاجات أدنى

ويمكن النظر لهذه المستويات الستة السابقة بصفتها تمثل قائمة بأنواع الدوافع النفسية الهامة في الميدان. ذلك بالرغم من أن يؤخذ على "ماسلو" أنه أقام نظريته تلك دون أن قدم بحوثاً كافية تؤيد وجهة نظره. ومع ذلك فإن تصنيف الدوافع لا يزال بعد مسألة تحتاج للمزيد من البحث العلمي فيما أشرنا.

كذلك يؤخذ على ماسلو أن تفاوله الشديد بالطبيعة البشرية جعله ينسى أن هناك دوافع تدمير وتخريب فضلاً عن دوافع البقاء وتحقيق الإمكانات الذاتية. فالعدوان مثلاً، وإيقاع الأذى بالآخرين وإشعال الحروب والمعارك، والدخول في

مشاحنات فردية... كلها فيما يبدو تشكل أحد الإحتياجات الرئيسية لدى الفرد والمجتمع.

ولما كانت هذه الحاجات السلبية تفسر كثيراً من الجوانب الهدامة فى السلوك البشرى كالتعصب، والحروب، وتخريب الممتلكات العامة، والإضطهاد السياسى فإنه يجب على المهتمين بالقضايا النفسية أن يولوها إهتماماً كافياً للدوافع الإيجابية فتناولنا لن يغير من صورة الواقع الإنسانى، وتجاهلنا للجانب المدمر من الإنسان لن يؤدى إلى علاج هذا الجانب أو ضبطه.

نموذج لأحد الدوافع الشخصية

الحاجة لتحقيق الذات: السعى الإنسانى نحو تحويل الإمكانيات إلى واقع

يمثل هذا الدافع - عندما ماسلو - أعلى مستويات التطلع بالنسبة للإنسان فى سعيه نحو تحقيق التطابق بين السلوك الذى تقوم به والإمكانيات الحقيقية التى تملكها. فالفنان الذى يتعارض العمل الذى يقوم به مع رغبته فى إنتاج قصة أو قصيدة أو لوحة، لم يصل بعد لإشباع حاجته لتحقيق إمكانياته الذاتية. إنه فقط عندما يستطيع أن ينتج أحسن مألديه، وأن يستغل كل إمكانياته، ومواهبه، وقدراته حتى نستطيع الحكم عليه بأنه أشبع حاجاته لتحقيق الذات.

وتختلف المظاهر التى يتخذها التعبير عن الحاجة لتحقيق الذات - مثلها فى ذلك مثل الحاجات الإنسانية الأخرى - من فرد إلى آخر فقد تتخذ عند البعض فى الإبداع الفنى والعلمى، أما عند البعض الآخر فقد تتخذ رغبة فى الألعاب الرياضية، وعند البعض الثالث، فى مجرد أن يكون أباً أو أما مثالية. بعبارة أخرى، فإن الأشكال والمشارب تختلف، ولكن الهدف يبقى واحداً: أن تصبح حياة الفرد متطابقة، ومتناغمة مع رغبته الحقيقية وإمكانياته الطبيعية: سواء كانت غداعية فنية، أم علمية، أم معبرة عن قيمة سياسية أو رياضية أو إجتماعية.... إلخ.

ولكى يصل الفرد لهذا المستوى لابد أن يكون - بالطبع - قد عبر كثيراً من القيود والحواجز، وأشبع كثيراً من الحاجات الأخرى الرئيسية. سواء كانت تلك

الحاجات عضوية، أو حاجات متعلقة بأمنه، واستقراره أو حاجته للحب والتقدير. أى لابد أن يكون قد استطاع أن يشبع بنجاح المستويات الخمسة السابقة التى تحدثنا عنها.

ومهما كان الشكل الذى يتخذه تحقيق الذات عند شخص ما، فإن هناك خصائص عامة تبين أنها تميز الأشخاص الذين نجحوا فى إشباع حاجتهم لتحقيق الذات بالمقارنة بمن لم يتمكنوا من ذلك بعد. أقرأها فيما يلى، وتمعن فى محتواها، وادرسها وحاول أن تتبين المعوقات التى تعوقك عن تحقيق ذاتك. وما إذا كنت بالفعل قد وصلت لهذه المرحلة من تحقيق الذات:

١. الكفاءة فى إدراك الواقع: والقدرة على الحكم الصائب على الآخرين، وتكوين علاقات إجتماعية سهلة يرغبها الآخرون، وتحبها أنت. فالشخص الناجح فى تحقيق الذات ينجح أيضاً فى الحكم الدقيق على الآخرين، ويستطيع بسهولة أن يفهم من منهم يخدع، أو يصدق. ولهذا تبين أن الطلاب من ذوى المستويات المرتفعة من الإحتراف النفسى والثقة، والصحة النفسية، أقدر من غيرهم على تكوين أحكام أدق على أساتذتهم، وأكثر قدرة على تقدير دوافع هؤلاء الأساتذة.

٢. تقبل النفس والآخرين: لو هذا فالأشخاص الذين يحققون ذواتهم أكثر تحراً من القلق، والذنب، والمشاعر التى تدل على رفض أجزاء من الذات أو نقدها. ولهذا فهم ينامون جيداً، وشهيتهم للأكل جيدة، وأكثر قدرة على الإستمتاع بحياتهم الخاصة من غيرهم. علاقاتهم بالآخرين قائمة على التقبل والتسامح مع أوجه الضعف والأخطاء البشرية التى لا يمكن تعبيرها.

٣. التلقائية والبساطة فى السلوك: فالأفراد الذين يحيون فى عملية تحقيق النفس يميلون فى الغالب للبساطة فى السلوك، والبعد عن التصنع، أو المجاهدة فى إثبات الذات بشكل سلبي، ومع ذلك، فإن عالمهم الفكرى ووعيهم بالأمور المحيطة ينجه للتركيب والتعقيد أى أن بساطتهم فى السلوك الإجتماعى، لا تعنى أنهم يعجزون عن معالجة الأمور الفكرية المعقدة والمجردات. ولهذا فقد اكتشفنا من ناحيتنا فى بحثنا عن الشخصية المرتفعة فى الأصالة والإبداع فى مصر، أن المرتفعين فى الأصالة أكثر اتجاهاً من المنخفضين نحو التعبير عن ميول الإتصال، والمجاملات فى المواقف اليومية. على أنهم- فى نفس الوقت - أكثر مثلاً للإستقلال فى الرأى والحكم.

٤. الإهتمام بمشكلات خارج الذات أكثر من الإهتمام من المشكلات الذاتية الضيقة: بمعنى أنهم يركزون على مشكلات واقعهم بدلاً من الإغراق في إحتياجات ذاتية، مباشرة. فالناجحون في تحقيق ذواتهم يشعرون دافعاً أنهم أكثر إرتباطاً بواقعهم، وأكثر حساساً بالمسؤولية الاجتماعية من غيرهم نحو القضايا العامة من حرب أو سلام، اضطهاد أو غبن. كما أنهم أكثر قدرة على توجيه طاقاتهم نحو أعمال عامة تتطلب الإلتزام والواجب ورفاهية الآخرين. وهم يفعلون ذلك، دون أن يحسوا بالضحية، أو أنهم مغبونون، أو مضطرون لعمل ذلك.

٥. الحاجة للخصوصية: تبين أيضاً أن غالبية من استطاعوا تحقيق ذواتهم في التاريخ السياسى والفنى والفكرى، واستطاعوا تحقيق أهدافهم العليا وإمكاناتهم، كانوا يفضلون الوحدة والإعزال في بعض الأوقات. ولهذا نجد أن إنفصالاتهم أهدأ عند مواجهة الأحداث اليومية المباشرة. فهم يقدرون على الإحتفاظ بالهدوء، ورباطة الجأش، والتحفظ وضبط الانفعالات في المواقف الصعبة، أو عند حدوث بعض الكوارث لهم أو للآخرين. بعبارة أخرى، فهم لا يفرقون في الإنفعالات التي تطرحها المشكلات. ويبدو أن قدرتهم على هذا الضبط في المواقف الإنفعالية، إنما ينتج عن تفسيراتهم التي يضعونها لتلك المواقف، وإيمانهم بتلك التفسيرات بدلاً من الإعتماد على الأفكار الشائعة، والقوالب الفكرية التي يحملها الآخرون والتي تنعكس على تفسيرهم للمواقف.

٦. الإستقلال والحرية في التصرف دون عون من الآخرين: بمعنى أن القيمة لدى من يعيشون عملية تحقيق - الذات تكمن في القدرة على التصرف والنشاط وعدم التذاعى في وجه الإحباطات، والحرمان، والمصائب. وهم يتصرفون تلقائياً بشكل مستقل، بغض النظر عن التأييد الخارجى، أو المكافآت الخارجية المادية.

٧. التذوق والتقدير لما هو جميل وجديد: وينعكس ذلك على كثير من جوانب سلوكهم مع الآخرين (مع الأطفال، والحيوانات)، ومع الطبيعة، ومع الأشكال الفنية من موسيقى وفن. فهم أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرهم والإطلاق في هذا التعبير عندما يتمشى مع أنماطهم في التذوق، ومعاييرهم الجمالية.

٨. الإغراق في العمل والخبرة إغراقاً أشبه بالإستغراق الدينى: بمعنى أن الشخص المحقق لذاته، قد تمر عليه لحظات طويلة في أداء ما يعمل، ينسى فيها نفسه ومن

حوله. يلتحم مع عمله إلتحاماً كاملاً يمتلك عليه إحساسه وتركيزه، وربما أحلامه وعلاقاته بالآخرين. ويسمى " ماسلو " هذه الخبرة بخبرة - القمة ^(*).

٩. التوحد الوثيق بالعالم والآخرين: علاقات الذين حققوا ذواتهم بالآخرين تتجه للعمق والتقبل والإشباع. لهذا يصلح وصفهم بالمصطلح الألماني **Gemeinschaftsge** **fühl** أى التوحد الوثيق بالكون وبالعالم. ويتضمن ذلك تقبل الآخرين والتعاطف، والميل للعون والنجدة، بالرغم مما قد يملكهم أحياناً من نفاذ صبر، وغضب وغضب من بعض التصرفات الحمقاء التى تصدر من الآخرين.

١٠. الخلق الديمقراطى: ويتمثل فى جوانب من السلوك تميزهم عن غيرهم قوامها روح الود والصداقة، بغض النظر عن الجنس أو الطبقة الإجتماعية، أو الوطن، أو اللون، أو الدين. يوتمثل خلقهم الديمقراطى - كذلك - فى روح التواضع غير المتصنع، والرغبة فى التعلم فى خبرات الآخرين وعولمهم وفنونهم ومهاراتهم، بغض النظر عما يميز هؤلاء الآخرين من مظاهر خارجية.

١١. حس المرح والدعابة: لكن دون سخرية أو تهكم أو عداء. فهم لا يتذوقون النكات التى تتبع من السخرية من طبقة أو فئة معينة، أو التى تدل على العدوان والغضب المكتوم، أو التفوق الكاذب. حسهم بالمرح أقرب للمعنى الفلسفى الذى يتمثل فى إتخاذ إتجاه يميز بالمرح والبساطة إزاء المواقف المصطنعة والغرور، والمواقف التى يزداد فيها التوتر. وتنبع دعاياتهم من الموقف وتتميز بالتلقائية، وتختلف عن " التهريج " أو ترديد النكات المحفوظة.

١٢. الإبداع والأصالة: وليس معنى ذلك أن يكون الشخص المحقق لذاته مثل أحمد شوقى، أو طه حسين أو محمد عبدالوهاب. وليس معنى ذلك أيضاً أن يكون له عمل أو أعمال إبداعية تأليفية. فالإبداع والأصالة تعبر عن إتجاهات فى الشخصية، قوامها: التقبل لما هو جديد أو طريف وتذوقه، وحب الإستطلاع، الإندهاش والإعجاب، وحب الإنسان لما يعمل وتذوقه له وإضافته عليه. وبهذا المعنى تكون سيدة المنزل التى تغرق بحب وتفنن فى إعداد وجبة من الطعام لها ولزوجها وأولادها من النوع المبدع المحقق لذاته. كذلك يكون الموظف الذى يحب عمله، ويكون علاقاته بجمهوره على أساس إبتكار مختلف الوسائل التى تساعد على تقديم خدماته بأحسن وأسرع صورة ممكنة. وكذلك يكون المدرس الذى يتفنن فى عمله،

(*) Peak - experience.

ويعرضه لتلامذته من خلال علاقاته الدافئة والدافعة لهم نحو المزيد من التحصيل والشغف بالبحث والدرس. فلا حدود للإتجاه الإبداعي ولا قيود تمنع الفرد مهما تكن مهنته من أن يستفيد به طالما أن علاقة الفرد بعمله قائمة على تحقيق - الذات.

١٣. يتميز القادرون على تحقيق ذواتهم: وإمكانياتهم أيضاً بمقاومة الضغوط الإجتماعية والحضارية العامة التي تحاول أن تحولهم إلى كائنات تقليدية تقبل العرف السائد بسلبية كاملة. وتتمثل مقاومتهم في قدرتهم على الإحتفاظ بالتفكير المستقل، إزاء كل الضغوط الإجتماعية اليومية، والمحاولات التي تتم بوعي - أو دون وعي - لتشكيل ذوق الآخرين، وخلقياتهم. لهذا فهم أكثر وعياً بالأخطاء التي تمارسها الأجهزة السياسية والإجتماعية من خلال أجهزة التلفزيون والإذاعة ببرامجها التافهة. وبالرغم من هذا الوعي والمقاومة، فإنهم أكثر هدوءاً ودعابة، إذ يبدو أنهم قد وصلوا إلى أسلوب يساعد على تغيير البيئة الخارجية (من خلال عملهم أو عمل الآخرين)، دون الدخول في مشاحنات، ومعارك مباشرة مع المجتمع.

الدافع الإجتماعى من خلال نموذج

الدوافع الإجتماعية فى عمومها تتطلب لتحقيقها وجود الآخرين، أو مساهمين من الخارج فى إشباعها. فالحاجة لحب الآخرين، أو فرض القوة، والتأثير على فرد أو جماعة، أو الإلتئام لأسرة أو جماعة علمية أو سياسية، أو العمل مع آخرين أو مشاركتهم مشاعرهم وخبراتهم. كلها جميعاً تتطلب الدخول فى علاقات مع أفراد، أو جماعات أخرى. ولعل هذا ما يميز ذلك النوع من الدوافع عن الدوافع الشخصية التى سبق لنا توا الحديث عنها، والتى لا تتطلب بالضرورة - حين تحقيقها - وجود آخرين، بل قد تتطلب الوحدة والعزلة لإيجازها.

وبالرغم من أن الدوافع الإجتماعية قد توحى - كما يشير اسمها - بأنها تخضع فى تكوينها للتعليم والإكتساب الإجتماعيين فإن هذا غير صحيح. ذلك لأن هناك بعض الدوافع الإجتماعية - مثل الدافع للإئتئام - قد تكون ذات أساس وراثى. فقد بينت البحوث، أن إزدیاد الحاجة للإئتئام ترتبط بالميول الإبتساطية. وتلك تخضع للوراثة جزئياً. وعلى هذا، فإن الإشارة بأن هذه الدوافع إجتماعية، إنما يعنى أن إشباعها فقط هو الذى يتطلب، وجود الآخرين، كما سيتبين لنا من هذا النموذج.

الحاجة للقوة:

إذا كان الإنسان في حاجة دائمة لتحقيق ذاته على النحو الملائم له وإمكانياته، فإن الحاجة للقوة قد يتطلب إشباعها وجهة قد يقبلها الآخرون، أو قد يقبلونها بعد تردد، أو قد لا يقبلونها منه على الإطلاق لأنها تتضمن تأثيراً فيهم وفي اتجاهاتهم وقيمهم. وتعنى الحاجة للقوة الإشارة إلى ذلك الميل العام لدينا جميعاً - وإن كان بدرجات متفاوتة- لأن يكون لنا تأثير على

الآخرين، بهدف إحداث تغيير ما (في اتجاهاتهم، أو سلوكهم، أو قيمهم، أو دوافعهم، أو مقاصدهم أو في كل هذه الأشياء مجتمعة) على النحو وفي الاتجاه الذى نريده، ونعبر عنه أو قد لا نعبر عنه صراحة. ذلك هو ما نغنيه بالحاجة للقوة تلك التي تفاوتت الآراء نحوها من مواقف الرفض وعدم الإستحسان لها، إلى النظر لها - على غرار نظرة نيتشة لها (١٨٥) بأنها من أعظم القوى الدافعة لكل إنسان ولكل كائن حي مهما صغر.

والحقيقة أننا إذا نحينا الآراء الفلسفية النظرية جانباً، وأمعنا النظر في سلوك الأفراد من حولنا، فسنجد حقيقة، أن الرغبة في التأثير في الأطراف الأخرى - وهو ما تعبر عنه باسم الحاجة للقوة - تترك آثاراً واضحة على سلوك الأفراد أو الجماعات على إختلاف مشاربها. فالطفل الذى يهاجم طفلاً آخر والزوجة التى تطالب زوجها بأكية بمزيد من الوقت والاهتمام، والمدرس الذى يوبخ تلميذاً، والأب الذى يطلب من ابنه المراهق أن يعدل من طريقة تصفيفه لشعره، والمدير الذى ينظر لأحد موظفيه بإستغراب عندما يتأخر عن عمله،

والشخص الذى يقاطع شخصاً آخر أثناء حديثه، والشخص الذى يوجه الحديث لشخص دون الآخرين في اجتماع لأنه أعلى مركزاً، والحركات الطلابية، ونقابات العمل، والجمعيات التى تتكوّن بهدف التأثير في الواقع الإجتماعى أو السياسى، والمناورات العسكرية، والحرب التى تشنها دولة على دولة أخرى... إلخ كل هذه المظاهر فى الحقيقة تعبر عن رغبة فى الوصول إلى قوة ما، والحاجة لأحداث تأثير أو تغيير فى أطراف أخرى. وقد استطاعت البحوث الحديثة التى قام بها " ماككلاند " ومعاونوه فى جامعة هارفارد (انظر مثلاً المراجع (عن: ١٧٤، ١٧٥، ٢٥٣، ٢٥٦) أن تضى لنا كثيراً من الجوانب المتعلقة بالحاجة للقوة: إثارتها ونتائجها على السلوك الفردى والإجتماعى وكيفية اكتسابها وتوجيهها نحو الصالح العام.

كيف ندرس الحاجة للقوة ؟

يمكن من الناحية المنهجية دراسة الآثار التي يتركها الإرتفاع فى مستوى الحاجة للقوة عند الفرد بمنهجين:

١. استخدام استبيانات ومقاييس معدة خصيصاً لهذا الغرض.
٢. إثارة الحاجة للقوة فى مواقف تجريبية واقعية تصطنع بمهارة، ثم تلاحظ ما يطرأ على الفرد من تغير فى سلوكه الظاهرى، وأساليب تفاعله بالآخرين، وقيمه قبل إثارة الحاجة وبعدها. ويكون التغير الذى يطرأ على السلوك علامة على التغير والزيادة فى مستوى الحاجة للقوة.

وقد استخدم " ماكلاند " ومعاونوه خليطاً من المنهجين. فكانوا يصطنعون مواقف تعمل على إثارة الرغبة فى القوة لدى الفرد، ثم يلاحظون سلوكه بعدها من خلال الملاحظة الفعلية، أو من خلال مقاييس الشخصية (١٧٤، ١٧٥).

أما كيف يمكن اصطناع مواقف تثير الحاجة للقوة، فقد كان ذلك يتم من خلال خلق مواقف تعمل على إثارة توقع النجاح فى الوصول لقوة أو تأثير معين. فمثلاً استخدم بعض الباحثين الطلاب المرشحين لرئاسة الاتحادات الطلابية قبل إعلان نتائج الفرز كجماعة ذات قدر مرتفع من الحاجة للقوة. وذلك بسبب توقعات القوة المستتارة عند غنتظار نتيجة الإنتخابات. وخلال ذلك يمكن إعطاؤهم إختباراً إسقاطياً كإختبار تفهم الموضوع (انظر الفصل ٧) للتوصل للتغيرات التى تطرأ عليهم نتيجة لإرتفاع الحاجة للقوة فى هذا الموقف.

واستخدم باحثون آخرون من أمثال " يوليمان " *Uleman* منهجاً آخر لإثارة الحاجة للقوة يقوم على تعيين مجموعة من الطلاب للإشراف على زملائهم أثناء تغيبه -المقصود- متخذاً من هذا الموقف الإشرافى كدالة على إستتارة ميلو القوة. وبالتالي يمكن ملاحظة هؤلاء المشرفين ومقارنتهم بغيرهم وتكون الفروق نتيجة لظهور الحاجة للقوة (٢٥٦).

وقد بينت النتائج أن ارتفاع الحاجة للقوة تصحبها تغيرات سلوكية واضحة. وتتماثل هذه التغيرات السلوكية مع تلك المظاهر التى تبين أنها تميز المرتفعين فى القوة بإستخدام مقاييس نفسية معدة لهذا الغرض. وإذا أجملنا النتائج. فإنها تكشف عن علامات شبة لفهم ما يودى له ارتفاع الفرد فى هذه الحاجة من نتائج سلوكية.

النتائج السلوكية المصاحبة لزيادة الحاجة للقوة:

بعض هذه النتائج إيجابي ومنها:

١ - المساهمة في النشاطات الاجتماعية - الرياضية ذات الشكل التنافسي ككرة القدم، والتنس، والكرة الطائرة. ويبدو أن الطابع التنافسي لهذا النوع من الألعاب الرياضية يؤثر لدى الأشخاص الحاجة للتفوق أو النجاح على الطرف الآخر. لهذا ينجذب المرتفعون في ميول القوة لهذا النوع من النشاط بسبب ما يمنحه لهم من فرص مشروعة لإرضاء حاجتهم للقوة والمناهسة وتأكيد الذات.

٢ - تزداد بين المرتفعين في الحاجة للقوة نسبة الانضمام للجمعيات والنقابات والمنظمات الاجتماعية وتولى الوظائف القيادية فيها. فمن خلال هذا الإنتماء يستطيع المرتفعون أن يجدوا جماعة قوية مؤثرة في المحيط الاجتماعي، وتولى الوظائف القيادية فيها، مما يمنحهم أيضاً - كما في النتيجة الأولى - فرصة مشروعة للتعبير عن ميول القوة.

وتمثل النتيجةان السابقتان منطلقاً مقبولاً ومشروعاً للتعبير عن حاجات القوة، ولكن هناك نتائج أخرى سلبية وضارة بالصحة النفسية تصاحب ارتفاع هذه الحاجة منها:

١ - تؤدي الحاجة المرتفعة للقوة ولإثبات الذات الدخول في نشاطات هدامه لصحة الفرد مثل الإسراف في تعاطي الخمر. ويبدو - فيما يرى ما كلالند - أن ذوي الحاجات المرتفعة للقوة يفضلون الخمر عن غيرها من أنواع المخدرات بسبب ما تمنحه لهم - خاصة في حالات السكر الشديد - من قدرة على التحرر من القيود الضابطة والتصرف بثقة واندفاع وعدوانية (١٧٥).

٢ - تدفع الحاجة للقوة إلى الإسراف في تراكم الممتلكات والرموز المادية الدالة على القوة والسلطة. فقد عبر الطلاب المرتفعون في هذه الحاجة عن رغبة أقوى في تملك السيارات، وأجهزة الفيديو والتلفزيون الملونة والتحف (١٧٥). وباستخدام الملاحظات الفعلية بزيارة الطلاب المرتفعين في هذه الحاجة في منازلهم وحجراتهم تبين فعلاً أنهم يزدادون من حيث كمية المقتنيات الخاصة. وقطع الأثاث والتحف.

٣ - وتوجه الحاجة للقوة أنواع القراءات الحرة، وأنماطها المتصلة. فقد تبين أن المرتفعين أكثر ميلاً لقراءات مجالات الإثارة بأشكالها المختلفة سواء كانت إثارة للميول العدوانية كالمجلات الرياضية المصورة والروايات البوليسية، أو

المجلات الجنسية كمجلة كذلك يشاهدون نسبة أكبر من غيرهم من أقلام الجريمة والعنف. ويبدو أن مثل هذا النوع من القراءات والمشاهدات يرضى فيهم الحاجة للقوة على المستوى الخيالي (١٧٥).

المرأة والحاجة للقوة:

الشائع في الأذهان - على مر التفكير البشري والتطور - أن القوة والضخامة، والخشونة وتأكيد الذات هي من الخصائص المطلوبة في الرجال. ولهذا لا تذكر المرأة كثيراً عند تحليل دافع القوة. فالخصائص المطلوبة في المرأة المثالية في مختلف الحضارات المعروفة لنا في الوقت الحالي - بما فيها الحضارات العربية - فهي تختلف عن ذلك: الأنوثة، والضعف، والرقّة، والمسالمة. وسواء كانت هذه التصورات صحيحة أم خاطئة، فإن الخصائص التي تنسب للأُنثى تتجه في عمومها للتقليل من قوتها بالمقارنة بالرجل، وبالرغبة في كف ميولها في هذه الناحية.

ولكن من ذا الذي يقبل بذلك ؟ ويكون سعيداً بهذا ؟
إننا نعرف - فيما أشرنا - أن الحاجة للقوة حاجة إنسانية - مهما كان شكلها السلبي أحياناً - فإنها تسود بدرجات مختلفة لدى جميع الناس بما فيهم الأطفال والنساء. ولهذا يبدو أن كف هذا الدافع لدى المرأة هو ما يخلق إحساساً عاماً لدى النساء بالسخط. وعدم الرضا، والقلق. ويبدو أن الحركات النسائية النشطة في الوقت الحالي هي من نتاج الرغبة في تأكيد الحاجة للقوة.
وهكذا يبدو أن الحاجة للقوة من أحد مطالب المرأة أيضاً، لكن هل من الضروري أن يأخذ التعبير عن القوة والتأثير لدى المرأة نفس المظاهر عند الرجل؟.

إن الأمر سيختلف بالطبع، لأن التعبير عن الحاجة الواحدة يأخذ مظاهر وأنماط متنوعة بتنوع الأفراد ويتنوع خبراتهم الخاصة والعامة. وبالنسبة للمرأة تتفاعل الحاجة للقوة مع متطلبات الدور الاجتماعي لها كإمرأة لتنتج نمطاً فريداً من التعبير عن مشاعر القوة لتجده عند الرجل.

فكيف تعبر الحاجة للقوة عن نفسها لدى المرأة ؟.

١ - الحقيقة أن هناك بعض النتائج على المستوى العربي، تبين لنا أن رغبة المرأة في التأثير والقوة لا تقل عن الرجل. فقد تفوقت الطالبات على الطلبة في مصر (مراجع ٧) على أحد المقاييس المرتبطة بدافع القوة، وهو مقياس الاتجاهات التسلطية لإبراهيم (٧) الذي يقدر الميول التسلطية في الشخصية، ويعبر عن الرغبة في فرض المجارة لمعايير السلوك التقليدية والعرف.

٢ - فضلاً عن هذا، تفوقت الإناث من الطالبات والمدرسات على عينات مقابلة من الذكور من الطلاب والمدرسين في الكويت بدرجة دالة جوهرياً (٧ ، ١٣٧) على مقياس وثيق الصلة بموضوعنا هنا، وهو مقياس الميول الإحتوائية. والإحتواء فيما أشرنا يشير إلى وجود حاجة دافعة للتأثير في الآخرين وتوجيه تصرفاتهم ودوافعهم في شكل مرغوب من الإحتوائى. باستخدام اساليب الأعراء، والمديح وتقديم الهدايا، وإظهار العون والإهتمام. أى أن الإحتواء ماهو إلا بحث عن القوة من خلال العطاء والتدعيم والتقبل (المرجعان: ٣ ، ١٣٦). وقد تبين لنا بتطبيق مقياس للإحتواء أن المرأة تتفوق في هذه الخاصية بالمقارنة بالذكور.

إن تعبير المرأة عن الحاجة للقوة يتخذ فيما توضح دراساتنا قناعاً إحتوائياً، ويحتل من التمسك بالعادات والتقاليد مظهراً للتعبير عن الرغبة في فرض التأثير. ولهذا فإن توقعاتنا عن المرأة بأنها أضعف، أو أقل قوة يعتبر قولاً غير صحيح. والأصح أن يقال أن المرأة تتجه للتعبير عن الحاجة للقوة بشكل غير مباشر أو إحتوائى.

وتتأيد هذه النتائج مع النتائج القادمة من الغرب. فقد بين " ماككلاند " (المرجع ١٧٥) أن ارتفاع الحاجة للقوة عند بعض الطالبات يأتى مصحوباً بمظاهر مختلفة عن الرجال ولعل من أهمها: الإهتمام بالمظهر والملبس الخارجى. أى أنها تجد القوة والتأثير في أسلوب يختلف عن الأسلوب الذكرى القائم على تأكيد الذات، والفعل النشط المباشر في التعبير عن ذلك.

وجهان من القوة:

كما أن للعملة وجهين، كذلك دافع القوة. فهناك القوة التى يمكن مطابقتها بحب التسلط، وتأكيد النفس في مقابل الآخرين، والبحث عن التأثير المباشر والقسوة على الآخرين. وهو ما يمكن أن نطلق عليه مفهوم القوة التسلطية.

لكن نضال الإنسان من أجل تأكيد ذاته من خلال النزوع للمنافسة والتحدى والتسلطية ماهو إلا شكل واحد من الأشكال التى تعبر القوة بها عن نفسها. فهناك الوجه الإيجابى من القوة التى يختلط فيها التعبير عن الحاجة لضبط سلوك الآخرين والسيطرة عليهم بالحاجة لإسداء العون الحقيقى لهم والإعتراف بإحتياجاتهم للنمو

والإرتقاء. ويمكن أن نطلق على هذا النوع من القوة: القوة الإجتماعية، أو القوة الموجهة للصالح الإجتماعى.

وقد بينت البحوث (١٧٤، ١٧٥) أن القوة الإيجابية، أو القوة الإجتماعية تدفع الفرد لإظهار الاهتمام بأهداف الجماعة، والبحث النشط عن أهداف تحرك الآخرين، مع رغبة فى تقديم العون للجماعة لصياغة أهدافها، مع التشجيع والتدعيم للسلوك الدال على العمل والدأب.

ومن الواضح أن الصالح الإجتماعى يتطلب تشجيع النوع الأخير من القوة الهادف للصالح الإجتماعى. ومن الطريف أن الأشخاص الذين يعبرون عن هذا النوع من القوة تزداد فرصتهم للنجاح الإجتماعى. ويكون منهم القادة الناجحون والمدراء الذين يحركون طاقات العمل فى مروضهم والنشاط.

أما الحاجة للقوة من النوع التسلىطى، فإن ظهورها يرتبط بإزدياد الميول التسلطية فى الشخصية. فتكون تفاعلات الفرد بالآخرين قائمة على المصلحة المباشرة، والمركز الإجتماعى، ومعايير السيطرة على الضعاف، والحاجة للخضوع الأعمى غير الناقد للأقوياء وما يصدر منهم من آراء أو أفكار أو توجيهات. وتثبت البحوث أن المجتمعات التى تنتشر فيها قصص الأطفال المملوءة بأفكار القوة من هذا النوع تتحول حكوماتها إلى حكومات فردية مستبدة (١٧٤، ١٧٥). مما يدل على أن القوة التسلطية لدى أفراد مجتمع ما تشجيع لديهم حب التنظيمات السياسية والإجتماعية الهرمية التى يقف على قممتها شخص يملئ ويوجه، ويصدر الأوامر.

ومن الأشياء التى تبين أنها تميز الحاجة التسلطية للقوة: العداء نحو الأجانب، والكراهية للأقليات، وتأييد المشاحنات والتحامل العنصرى، وتشجيع الأنماط الفاشية الديكتاتورية من الحكم. وهى جوانب تضر فى عمومها بالصالح العام للمجتمع ولمن يعيش فيه من أفراد.

لهذا فإذا رغبنا فى تشكيل مجتمع يخلو من هذه العيوب الناتجة عن الممارسة التسلطية للقوة، فإن من الضرورة أن نلنفت إلى الجوانب التى لا تشجع على انتشار هذا النمط من القوة. ولعل من أهم الوسائل المفيدة فى وقاية المجتمع من هذا الدافع هو الإبتباه لأساليب تنشئة الأطفال والإعتماد على وسائل الإعلام، ووسائل الثقافة والتعليم بحيث توجه جميعاً بطريقة تعين على الإستفادة من دافع إستفادة الصالح العام.

الخلاصة

الدوافع هي العوامل المحركة للسلوك والمثيرة للنشاط العقلي والحركي بفضلها يمكن أن نفسر الإختلاط في نشاط الكائن الحي من وقت إلى آخر، كما نفسر أوجه الخلاف بين مختلف الكائن بالسلوك المتباين في الموقف الواحد. وبفضلها أيضاً نعرف لماذا يستمر الشخص ويثابر على نشاط معين فترات طويلة من الوقت.

وبعض الدوافع مصدرها حاجات عضوية كالعطش والجوع، والجنس وبعضها ذات مصدر إجتماعي أو شخصي. ويطلق على الدوافع ذات المصدر العضوي دوافع أولية. وهي عبارة عن محركات للسلوك مصدرها داخلي وتحدث بطريقة آلية. وجميع الدوافع العضوية يمكن تفسيرها بمبدأ التوازن الداخلي ومواده أن الكائن الحي لكي يحتفظ ببقائه وإستمراره يحتاج إلى عدد من العناصر الرئيسية الضرورية في حالة ثبات وتوازن. ولهذا تنشأ الحاجة العضوية عندما يختل هذا التوازن. فتتقبض المعدة عندما تقل المواد الغذائية، ويجف الحلق عندما تنقص كمية الماء المطلوبة للجسم، ويختل الجسم عندما ينقص النوم، أو تتغير درجة الحرارة. ويتم الإنذار بإختلال التوازن الداخلي آلياً بفضل بعض أجهزة الضبط الأتوماتيكي في المخ ومن أمثلتها الهيبوثلاموس.

وبالرغم من هذا فإن مبدأ التوازن الداخلي لا يكفي وحده لتفسير بعض الجوانب المعقدة في موضوع الدوافع العضوية. فالدوافع العضوية يمكن التقليل من الشعور بها، ويمكن إثارتها حتى دون وجود حاجة عضوية مما يدل على أنها لا تعمل بمعزل عن الخبرات الشخصية والإجتماعية والتعلم.

أما الدوافع الشخصية - الإجتماعية فمنها الدوافع الشخصية أى الدوافع التي يمكن للفرد إشباعها بشكل مستقل عن الآخرين، ومنها الدوافع الإجتماعية التي تتطلب لإشباعها وجود الآخرين.

وبالرغم من أن الدوافع الشخصية الإجتماعية لا تكون جميعها مكتسبة، فإن الغالبية العظمى منها تكتسب بطرق منها: الإثابة والعقاب، وإثارة توقعات إيجابية بالإشباع (كالأمل في النجاح)، أو توقعات سلبية كإشارة الخوف من الفشل لزيادة بعض الدوافع الشخصية كالإتجاز والإبداع. كذلك يمكن إكتساب الدوافع من خلال

ملاحظة النماذج والإقتراد بها، ومن خلال وضع متطلبات ومعايير واضحة لأداء عمل معين، فضلاً عن إثارة الإحساس بأهمية الدافع والإنفعال به.

وتفسر الدوافع الشخصية أوجه الاختلاف بين الأفراد في الإستجابة للمواقف الواحد. والدوافع الشخصية متنوعة ومتباينة بتباين الأفراد لكن من الممكن النظر إليها - من خلال نظرية ماسلو - على أنها تتوزع على ستة مستويات متدرجة تبدأ بالحاجات ذات المستوى الأدنى حتى تصل إلى الحاجة العليا لتحقيق الذات. وكل منا قادر على تحقيق الذات وتحويل الإمكانيات الشخصية إلى واقع فعلى، لكن هذا لا يمكن إلا بعد أن نكون قد أشبعنا عدداً آخر من الإحتياجات الضرورية الأدنى كالحاجات الفسيولوجية، والحاجة للأمان، والحب، واعتبار الذات.

أما الدوافع الإجتماعية فهي تتطلب في عمومها وجود الآخرين - أو مساهمين من الخارج - لإشباعها ومن أمثلة الدوافع الإجتماعية: دافع الإنتماء، والقوة.

وتمثل الحاجة للقوة أحد الحاجات الإجتماعية الدافعة لبعض الأفراد للتأثير في المحيطين بهم، والتغيير من اتجاهاتهم وقيمهم وسلوكهم. وكما أن للعملة وجهين، فإن لدافع القوة جانبين أيضاً. فهناك القوة التسلطية التي يكون هدفها الرئيسي الوصول إلى غاية شخصية من خلال المنافسة والتحدى وفرض التأثير على الآخرين بالقسر. وهناك القوة المروضة من أجل الصالح الإجتماعي والتي تدفع لإظهار الإهتمام بالآخرين، وبأهدافهم مع تقديم العون والتشجيع والتدعيم لهم.

الفصل الثالث عشر

الإنفعال: تفاعل الجسم والنفس والعالم

(أ) مدخل:

- هل توجد إنفعالات سينة؟.

(ب) الأوجه الثلاثة للإنفعال:

١ - الوجه العضوى العصبى: الجهاز الطرفى - الفص الجبهى

الجهاز العصبى المستقل - الغدد الصماء.

٢ - الوجه النفسى والخبرة الشخصية: - نظرية " دولاورد "

و " ميلر " - الفروق الفردية فى تفسير التغيرات

الفسىولوجية الواحدة.

٣ - الوجه العضلى وتعبيرات الوجه: الدراسات الحديثة " لبول

ايمان " - الفروق الفردية فى تشكيل ملامح الوجه -

التموضع الإنفعالى فى عضلات الوجه - العضلات الوجهية

والتغيرات الفسىولوجية الداخلية.. أيهما أدق؟ تعبيرات

الوجه هل هى لغة عالمية؟.

(ج)

عندما تضطرب الإنفعالات:

العصاب والإنفعال: الوسواس - القلق - المخاوف المرضية -

الهستيريا - الإكتئاب النفسى.

سمات الإضطراب الإنفعالى:

(أ) الشدة الإنفعالية.

(ب) الإستمرار.

(ج) قمع التعبير عن الانفعالات.

(د) الذكاء الوجداني: نافذة علي التوازن الانفعالي والاجتماعي



الفصل الثالث عشر الإنفعال: تفاعل الجسم والنفس والعالم

(أ) مدخل:

من الصعب على المرء عندما ينظر لأنواع السلوك الإنساني المختلفة من أن يضع حداً فاصلاً ودقيقاً بين ما يتأثر منها بإنفعالاتنا وإتجاهاتنا الوجدانية، وما لا يتأثر. فالإنفعال يؤثر في وظائف الجسم، ويؤثر في أسلوب إدراكنا للعالم، وقدراتنا على التذكر، والتعلم، والتعامل مع الآخرين... أو ما شئت من موضوعات تعرضنا لها أو سنتعرض لها فيما بعد.

وكما أن الإنفعال يؤثر في الوظائف النفسية والجسمية، فإنه أيضاً يتأثر بها، فأسلوب تفكير الشخص، ومستوى ذكائه مثلاً يؤثران في مدى ما يمكن أن يجنح إليه الشخص من تصرفات جامحة وطائشة تحت تأثير الإنفعال. وبالمثل فقد تزداد الإنفعالات حدة بسبب إختلال الوظائف الجسمية الناجمة عن الإستعدادات العصبية، أو إثارة بعض مراكز المخ، أو إختلال الإرازات الهرمونية لإحدى الغدد، أو نتيجة لتعاطي بعض العقاقير.

وبالرغم من ان حياة كل شخص لا تخلو من الإنفعال هنا أو هناك وبالرغم من أن بعض الإنفعالات مفيد وضروري للإنسان فإن العجز عن التحكم في الإنفعالات قد يؤدي إلى ضروب متنوعة من الإضطرابات النفسية والعقلية والجسمية. ومن هنا تتبع أهمية دراسة هذا الموضوع في علم النفس.

والإنفعالات تتفاوت فيما بينها، فبعضها قوى شديد القوة... تلاحظه في التعليقات العامة التي ترد من بعض الأشخاص إثر المرور ببعض الخبرات الإنفعالية ومن أمثلتها:

- حاولت ولم أستطع.
- لقد إنتابني غضب جامح.
- لقد وجد نفسي أتصرف كالمجنون الذي فقد عقله.
- لم أكن أدرى لغيظي ماذا كنت أفعل.
- حاولت أن أترك الأمر يمضي بسلام ولكن إنفعالي بالموقف جعلني لا أستطيع أن أقبل ماحدث...

وهكذا نجد أن الحالات الإنفعالية قد تكون من القوة بحيث تمنع الإنسان عن التفكير والتكيف السليمين.

والبعض الآخر من الإنفعالات هادئ يساعد الإنسان على التكيف لواقعه، وتكون بمثابة القوة الدافعة له على تنظيم سلوكه وتوجيهه وجهة إيجابية بناءة. ومن الأمثلة على ذلك انفعالات السرور والحب، أو غير ذلك من الإنفعالات الأخرى التى تساعد الإنسان على أن يعبى طاقته ليبدل جهداً إضافياً، أو لكى يتغلب على خطر خارجى، أو لكى يصبح أكثر اندفاعاً لأداء عمل مفيد.

(ب) هل توجد انفعالات سيئة ؟

ولا يجب أن نفهم من ذلك أن هناك - انفعالات خيره وإنفعالات سيئة فالحقيقة أن الحكم على الإنفعالات يجب أن يقاس بنتائجها، والأهداف التى تقود إليها. وكل إنفعال بهذا المعنى قد يكون إيجابياً أو سلبياً. فالخوف قد يكون إيجابياً عندما يعبى طاقة الشخص على التعامل مع الأخطار الخارجية المتوقعة. والغضب قد يتحول إلى فعل إيجابى عندما يساعد الشخص على التخلص من الإحباطات والضغط الخارجية الحمقاء. والعدوان قد يتحول إلى طاقة دافعة للشخص فيتجه إلى الألعاب الرياضية أو المنافسة المفيدة. حتى الدوافع الإيجابية كالحب والسرور قد تكون لها أيضاً نتائج سلبية. فحب جماعة على حساب جماعة أخرى، أو إثارة فرد على فرد آخر يكون انفعالاتاً سلبياً لأنه يخلق بذور التعصب والتحيز. والسرور قد يكون له وجهه السلبى عندما يكون سروراً للمصائب التى تحل بالآخرين (٧٨)، (٢٥٨).

(ج) الأوجه الثلاثة للإنفعال:

حتى الآن لم نعرف ماهو الإنفعال، لأن من الصعب فى الحقيقة أن نصل إلى تعريف يرضى عنه جميع المتخصصين فى هذا الميدان. وقد حاول العلماء أن يصلوا إلى تعريف ملائم، ولكن لم تكن المحاولات ناجحة. فالبعض يرى أن الإنفعال حالة من التوتر المصحوبة بتغيرات فسيولوجية، ولكن البعض الآخر يراه شعوراً وخبرة شخصية مستقلة عما يحدث فى الجوانب الفسيولوجية. ويعالج البعض الآخر الإنفعال على أنه حالة من الدوافع، ولكن البعض الآخر يشعر أن للإنفعال منطفاً خاصاً وخطة عمل مستقلة عن عمل الدوافع.



(شكل ١٠٨)

بعض الإنفعالات قد تظهر للوهلة الأولى على أنها سيئة كالعدوان، لكنها قد تتحول إلى طاقة دافعة للشخص فينتج الفوز في المنافسات المشروعة إجتماعياً، كما هو الحال بالنسبة للزنوج وتحويلهم لطاقتهم العدوانية نحو الملاكمة والألعاب الرياضية.

وهكذا نجد أن الخلاف كبير في تعريف الإنفعال.. ولهذا فإننا نعتقد أن البدء بتقديم تعريف للإنفعال قد يكون بدءاً خاطئاً، وأن من الأفضل لهذا أن نقدم وصفاً للظواهر التي نطلق عليها في عمومها: انفعالات.

يمكن أن نميز في أى حالة إنفعالية ثلاثة جوانب رئيسية متفاعلة، لا يثور اختلاف يذكر بين العلماء على وجودها. ولكن الخلاف يثور بينهم في التركيز على قوة جانب دون الجوانب الأخرى، أو في أسبقية حدوث جانب قبل حدوث الجوانب الأخرى. وظهور تلك الجوانب يتوقف على التغيرات التي تحدث للكائن الحي خلال الإنفعال والتي تأتي من مصادر مختلفة يمكن وصفها على النحو الآتي:

- ١ - الوجه المتعلق بالتغيرات العضوية والعصبية الداخلية.
- ٢ - الوجه النفسي والخبرة الشخصية.
- ٣ - الوجه العضلي والتعبيرى الظاهر.

١ - الوجه العضوى العصبى:

ما من إنفعال إلا وتصاحبه أعراض وتغيرات جسمية فسيولوجية. بعض هذه التغيرات يرتبط ببناء الجهاز العصبى والمخ، وبعضها الآخر يرتبط بمستوى نشاط الغدد الصماء.

فقد بينا عند الحديث عن الأساس الفسيولوجى للسلوك أن فى المخ منطقة يطلق عليها اسم الجهاز الطرفى خلف الأتف تماماً (وتحتوى على أجزاء من اللحاء، والتلاموس، والهيبوثلاموس) فى هذه المنطقة توجد أجزاء تختص بالإنفعال. فمن الممكن أن تؤدى إثارة بعض أجزاء هذه المنطقة، أو ما قد يحدث فيها من تليف إلى حالات إنفعالية متنوعة، مما جعل بعض الباحثين يعتقدون أن مركز الإنفعالات - خاصة الإنفعالات البدائية - يستقر هناك فى هذه المنطقة (انظر الفصل الثالث).

ومن ناحية ثانية، توجد أجزاء أخرى من المخ ترتبط أيضاً بالإنفعال فمثلاً تبين لنا من قبل أن جراحات المخ التى تقوم على إستئصال بعض مناطق منه يؤدى إلى تغييرات إنفعالية فى السلوك. ولعل من أهم المناطق التى تبين أنها أكثر ارتباطاً بالإنفعال ما يسمى بالفص الجبهى الذى يقع خلف العين مباشرة. فمن المعتقد أن وجود هذا الفص يؤدى إلى إثارة الجوانب العدوانية والعنف، والغضب، والهياج، ولهذا فإن استئصاله يقلل من نوبات العنف، والعدوان الشديد، ويحول المرضى إلى الوداعة والسلبية (٧٨، ٢٥٤). وعموماً فإن المواقع الإنفعالية تنتشر فى مناطق مختلفة من المخ، ولا يوجد للإنفعال مركزاً واحداً محدداً، بل توجد مراكز متعددة ومتفاعلة (٧٨، ٢٥٤).

وهناك جزء كبير من الإنفعالات يرتبط بعمل الجهاز العصبى الذاتى أو المستقل بجزئية السمبثاوى والباراسمبثاوى، الذين تعارض وظيفة كل منهما الآخر. فعلى حين يعمل الجزء السمبثاوى (الإستثارى) على إثارة الأعضاء المختلفة فى حالات الخطر - فتتسارع دقات القلب، وتتقبض الأوعية الدموية، وتنشط الغدد العرقية - فإن الجهاز الباراسمبثاوى (جهاز التهدئة والكف) يعمل على تخليص الجسم من الإستثارة الزائدة والعودة به إلى الحالة الطبيعية، وإلا أصاب الخلل وظاف البدن (كما يحدث فى حالات الإنفعال الدائمة).

ومن الملاحظ أن التغيرات الإنفعالية الداخلية التي تحدث بنشاط الوظيفة السمبثاوية تشمل قطاعاً متنوعاً من الاستجابات الداخلية التي يمكن قياسها بدقة^(*) واستخدامها كمؤشرات على حدة بعض الحالات الإنفعالية كالخوف أو القلق ومنها:

١. زيادة معدل التنفس وتلاحق الشهيق والزفير.
٢. انقباض حدقة العين أو اتساعها بحسب الحالة الإنفعالية.
٣. نقص إفراز الغدة اللعابية وجفاف الحلق والفم.
٤. ارتفاع ضغط الدم.
٥. إشارة المعدة مما يؤدي أحياناً للشعور بالغثيان أو القيء.
٦. زيادة إفراز الغدد الدرقية، فيتسبب العرق في بعض الحالات الإنفعالية.
٧. انقباض الأوعية الدموية (وما يتبعه من شحوب الوجه كما في حالة الخوف) أو تمددها (وما يتبعه من تصاعد الدم أو احترقان الوجه كما يحدث في بعض حالات الغضب).

إطار شارح رقم (٢٥)

الحب ونبضات القلب والشهيق الرئيس

يمكن استخدام التغيرات العضوية التي تحدث بتأثير الجهاز السمبثاوي كمؤشر للحالة الإنفعالية غير الظاهرة. وقد أدرك الطبيب العربي العبقري " ابن سينا " هذه الصلة كما في القصة الآتية:

من طريف ما يروى عن ابن سينا أنه عندما قدم إلى جرجان متخفياً، كان أحد أقرباء أمير تلك الناحية مريضاً بمرض عجز الأطباء عن معرفته. فلما عرف أهل المريض بقدم طبيب إلى ناحيتهم - وهم لم يعرفوا أنه " بن سينا " - دعوه إلى علاج فتاهم، ففحصه " بن سينا " ولكن لم يجد عنده مرضاً. فطلب رجلاً يعرف أسماء جميع المكنة في تلك الناحية، فجئ له به. فلما جاء سألته أن يسرد عليه، وعلى مسمع من الفتى أسماء جميع الأمكنة في تلك الناحية. فلما لفظ الرجل اسم مدينة معلومة وكان " ابن سينا " يحس نبض المريض - اضطرب نبض الفتى اضطراباً ظاهراً. عندئذ، طلب " ابن سينا " رجلاً يعرف أسماء الأحياء والنبوت في ذلك المكان عينه. فلما ذكر الرجل الثاني اسم حيي معروف، اضطرب نبض الفتى مرة ثانية. بعدئذ، طلب رجلاً آخر يعرف أسماء الأشخاص في الحي المعين. وهكذا، عرف " ابن سينا " أن الفتى مشغوف؛ ثم قال لأهله " ليس بابتكم مرض، ولكنه يحب فلانة بنت فلان، الساكنة في الحي الفلاني من البلدة الفلانية (١٨).

^(*) وذلك باستخدام بعض الأجهزة التي أعدت لقياس هذه التغيرات الفسيولوجية وبالتالي الاستدلال من هذه التغيرات على الحالة الإنفعالية للشخص. ومن أمثلتها جهازي السيكلوفانومتر الذي يقيس مقاومة الجلد لتوصيل تيار كهربائي خفيف. فإذا كان توصيل الجلد للتيار الكهربائي قوياً وسريعاً فإن معنى ذلك أن هناك زيادة في نشاط الغدد العرقية كعلامة على شدة الإنفعال.

وثمة مجموعة أخرى عضوية وتعمل بتناسق مع الجهاز العصبي، وتحكم جزءاً من انفعالاتنا ونعني بها الغدد الصماء. فزيادة إفرازات الغدة الدرقية تؤدي إلى زيادة في ضغط الدم وعدم الاستقرار الانفعالي والتوتر. وعندما تنبه الغدة الإدرينالية (بفعل الجهاز العصبي السمبثاوي) تفرز هرمونات تتحكم في الاستجابات الانفعالية مثل تنظيم ضغط الدم، ودقات القلب، ومقاومة التعب العضلي. وهناك أيضاً الغدة النخامية التي يرتبط عملها بفعل الهيبوثلاموس (أحد أجزاء المخ المتوسط) والذي تدل التجارب على أن إثارة كهربائياً لدى الحيوانات يؤدي إلى زيادة في الإنفعالات الجنسية فتزداد الرغبة الجنسية، وقلة الإحساس بها (الفصل الثالث).

٢ - الوجه النفسى والخبرة:

صحيح أن التغيرات العضوية المصاحبة للإنفعال حقيقة لا شك فيها، لكن هل يعنى ذلك أنها تحدد نوع الإنفعال الذى نشعر به؟ وهل يعنى ذلك أن الإنفعال ماهو إلا شعور آلى بهذه التغيرات؟.

إن الإجابة بمختلف الاتجاه النظرى للباحث، فهناك نظرية معروفة باسم نظرية جيمس - لانج James-Lang ترى أن الإجابة هي " نعم " أى أن التغير الفسيولوجى هو الذى يحدد كنه الشعور الإنفعالي، وهو الذى يسبق الشعور أو الإحساس بالإنفعال. فنحن لا نرتعش ولا نتزايد دقات قلبنا، أو يشحب وجهنا، ويجب ريقنا لأننا خائفين بل نحن نشعر بالخوف نتيجة لهذه التغيرات التى تحدث أولاً وبشكل غريزى عندما نواجه موقفاً خطيراً (المرجع ١٤٦).

على أن هناك وجهة نظر أخرى تدحض هذه النظرية، وتبين أن الانفعال يتوقف على طريقة إدراك الشخص للمواقف، وتفسيره لها، وتوقعاته منها، ولهذا يرى دولاورد وميلر Dollard & Miller (٧٩) أن استجاباتنا الانفعالية تعتبر استجابة للطريقة التى يدرك بها الشخص موقفاً معيناً وليس بالضرورة لخصائص موجودة في الموقف ذاته. ومن الطريف أن هناك تجارب تثبت أن تغيرات عضوية - فسيولوجية تطرأ على الجهاز العبي عندما يطلب من الشخص أن يفكر في موضوعات تثير بعض الانفعالات الجنسية أو العدوانية فينشط عمل الجهاز العصبي ويزداد، بينما ينخفض نشاطه ويتضاءل عندما كان يطلب من الشخص أن يفكر في أنواع هادئة من النشاط والتخيلات (مرجع ٩)، وقد ثبت في دراسة تجريبية أخرى

أنه يمكن إثارة المظاهر العضوية المصاحبة للخوف من خلال تخيل مواقف كريهة، أو ضارة في موقف معين (ص ٢٢٩). ومثل هذه الدراسات تبين إذن أن الشعور والخبرة، والاستعدادات الشخصية، وأساليب التفكير عوامل سابقة على التغيرات الفسيولوجية وليست لاحقة كما كانت نظرية جيمس - لانج توصى.

وهناك وجهة نظر ثالثة تقف موقفاً وسطاً تبين الطرفين السابقين ومؤداها أن التغيرات الفسيولوجية تخلق مستوى عاماً من القابلية للإستثارة الانفعالية أى أنها تحدد شدة الشعور بالإنفعال والاستثارة، ولكنها لا تستطيع أن تحدد نوع الإنفعال أو طبيعته. فالشعور بالسعادة، والسرور، والأسى والخوف يتحدد من خلال الخبرات الشخصية والطرق الإدراكية للشخص وأساليبه في التفكير، وليس بفعل التغيرات العضوية (٩).

وقد قدم أصحاب هذه النظرية الخيرة أدلة تجريبية تثبت أن الأشخاص يفسرون التغيرات الفسيولوجية الواحدة (والتي أمكن إثارتها في أحد التجارب من خلال حقن مركبات كيميائية تخلق إستثارة عامة في الجهاز العصبي) تفسيرات مختلفة تؤدي إلى مشاعر وانفعالات متنوعة. بعبارة أخرى، فإن الإشارة الفسيولوجية العامة، والخبرة كلاهما مطلوب حتى تحدث الانفعالات (مرجع ٩). وقريب من هذه النظرة التمييز الذي قام به " هاريس " و " كاتكين " *Harris & Katkin* سنة ١٩٧٥ بين نوعين من الانفعالات: الانفعالات الأولية (والتي تتضمن الاستثارة الفزيولوجية)، والانفعالات الثانوية والتي لا تتطلب وجود استثارة فزيولوجية، إنما يرتبط ظهورها بما يحمله الموقف نفسه من تلميحات أو مدلولات خاصة (مرجع ٨٥).

(٣) الوجه العضلى من الإنفعال:

من الأمور التي يمكن أن نستدل منها على الحالة الانفعالية للشخص الملامح التعبيرية التي تبدو على الوجه وبقية أعضاء الجسم فانت تنظر للواحد من أصدقائك أو معارفك فتستطيع أن تحكم بأنه " يبدو متجهماً "، أو " يبدو ساهماً وحزيناً "، أو " يبدو متغيراً وليس كعادته ". فلامح الوجه، وحركات العضلات الخارجية تعتبر من أقوى العلامات الدالة على الحالة الانفعالية للشخص.

والحقيقة أن بحوث علماء النفس الفزيولوجى منذ القرن التاسع عشر تبين أن جميع الناس تقريباً تستجيب للانفعالات بتغيرات في الملامح الظاهرة للوجه

والجبهة وزيادة فى الأنشطة العضلية كالتلويح باليدين ، وعدم الاستقرار الحركى ، وزيادة الحركات اللا إرادية.

وحديثاً استطاع " بول إكمان " Paul Ekman (المرجعان ٨٤ ، ٨٥) المشرف حالياً على معمل التفاعل البشرى بجامعة كاليفورنيا - سان فرانسيسكو أن يتخذ من تعبيرات الوجه منطقاً لبناء نظرية طريقة عن الانفعالات تلقى فى الوقت الراهن اهتمام الباحثين فى ميادين علم النفس ، وظائف الأعضاء ، وعلم الحيوان (٨٥). فقد أمكنه أن يبتكر عدداً من الأساليب للتوصل للتعبيرات المرتسمة على الوجه ، وبالتالي للتعرف على نحو دقيق على نوع الانفعال المصاحب لها. ومن الطرق التى استخدمها طريقة تقوم على تدريب عدد من الأشخاص على التحكم فى مختلف أعضاء الوجه ، كل عضلة بمفردها ، أو مجموعة من العضلات معاً بهدف خلق تعبيرات معينة. ثم يمكن بعد ذلك تصوير هذه التعبيرات فوتوغرافياً ، وأن تعرض على عينات من الناس لمعرفة الحالة الانفعالية التى توحى بها كل صورة.

وقد تبين من خلال هذا المنهج أنه بالإمكان التوصل إلى سبعة آلاف تعبير على الوجه.. بعضها يمكن تقدير الحالة الانفعالية التى تصاحبه بسهولة وذلك كالخوف ، والإشمزاز ، والغضب ، والدهشة ، والسعادة... إلخ. لكن غالبية هذه التعبيرات لا ترتبط بحالات إنفعالية محددة. ففى حالات كثيرة قد تكون تعبيرات الوجه علامات تصاحب الرغبة فى التأكيد على موضوع الحوار أو الكلام مثلاً فى ذلك مثل اللوازم الحركية التى تصاحب الحوار.

فالارتفاع بحاجبى العينين مثلاً ، أو تسبيلهما عادة ما تصاحب موضوع الحديث. فعندما يكون محتوى كلامك سهلاً ، وإيجابياً ، وخفيفاً فإن الحاجبين يرتفعان. وبالعكس يسيل الحاجبان ، ويتجه النظر إلى أسفل عندما يكون موضوع الحديث صعباً أو سلبياً ، أو نافذاً. ومن الطريف أيضاً أنك تجد أن نبرة الصوت سترتفع عندما يرتفع الحاجبان وتنخفض عندما يسبلا (مرجعان ٨٤ ، ٨٥).

أما إن كان يمكن لكل شخص أن يتحكم فى تعبيرات الوجه إرادياً فقد بينت بحوث "إيكمان" أن هناك فروقاً فردية واسعة فى ذلك. وأن من ينجح فى تشكيل تعبيرات الوجه يعتبر نسبة بسيطة من الناس وهؤلاء قد تكون لديهم مهارة أكبر على الخداع الانفعالى ، والظهور بمظاهر تختلف عن الشعور الحقيقى وذلك كالممثلين وبعض الأشخاص ممن يستطيعون تشكيل انفعالاتهم بشكل متووع.

وهناك مناطق من الوجه تستخدم أكثر من المناطق الأخرى للتعبير عن حدة الانفعال فمثلاً تبين أن الجانب الأيسر من الوجه أكثر استخداماً للتعبير عن الحدة الانفعالية في حالات الغضب، أو الدهشة... إلخ. إلا في حالة الشعور بالسعادة فقد تبين أن التعبير عن السعادة لا يتموضع في منطقة خاصة من الوجه بل ينتشر على الوجه كله.

وبالرغم من أن كثيراً من تعبيرات الوجوه لا يمكن قراءة ما يحركها من انفعالات، فإن ما يرتبط منها بالتعبير عن انفعالات معينة يكون أكثر كشفاً للانفعال من التغيرات الفسيولوجية الداخلية كدقات القلب أو التنفس. ففي أحد التجارب عرضت مجموعة من الأفلام القصيرة التي يثير بعضها الخوف، أو الاشمئزاز، عرضت على مجموعة من الطلاب. وخلال العرض كانت تقاس نبضات القلب، كذلك كان يتم تصوير الوجه بكاميرات سينمائية معدة لذلك. وكان يتم بعد ذلك تحليل مختلف التعبيرات التي تظهر على الوجه أثناء عرض المثيرات. فتبين أن عدد دقات القلب في الدقيقة يرتفع ويظل ثابتاً (بغض النظر عن نوع المنبه الانفعالي) وكان هناك انفعالاتاً واحداً. أما تحليل الوجه فقد كشف عن تمايز وتنوع في التعبيرات من منبه إلى آخر. كما تبين أن تعبيرات الوجه تتغير عند عرض المنبه الواحد (المخيف) تعبيرات سريعة من الخوف إلى الاشمئزاز إلى الشعور بالمباغلة أو الدهشة. مما يدل على تنوع التعبير الانفعالي في الموقف الواحد وهو ما تعجز التغيرات الداخلية (كنبضات القلب) عن كشفه.

تعبيرات الوجه.. هل هي لغة عالمية ؟

افترض " تشارلز داروين " (عن : ٨٥) واضع نظرية النشوء والارتقاء أن تعبيرات الوجه في الإنسان والحيوان تحددها جوانب عضوية وتخضع للوراثة إلى حد بعيد. بعبارة أخرى، فإن التعبير الانفعالي يظهر على الوجه بصورة متماثلة لدى الإنسان والحيوان. وإذا كانت هذه النظرية صحيحة، فإن من المتوقع أن نجد أن المجتمعات الإنسانية تعبر عن الانفعالات المختلفة بوجه واحد. ويبدو أن هذا صحيح - على الأقل - فيما يتعلق بعدد من الانفعالات الرئيسية.

ففي إحدى الدراسات (٨٤) عرضت مجموعات من الوجوه المعبرة عن حالات انفعالية معينة على جماهير من الطلاب والناس من فئات مهنية مختلفة في ست حضارات هي: اليابان، البرازيل، شيلي، الأرجنتين، والولايات المتحدة

الأمريكية طلب منهم جميعاً ان يصفوا الحالة الانفعالية المصاحبة لكل صورة فتيين أن هناك تقارباً كبيراً في الأحكام خاصة بالنسبة لستة انفعالات هي السعادة، والخوف، والدهشة، والغضب، والإشمزاز، والحزن. وقد كانت النسب على النحو المبين في الجدول الآتي (عن : ٨٤ ، ٨٥).

جدول (٢)
النسبة المنوية للأحكام الانفعالية في حضارات مختلفة

اليابان %	٧٤	٨٢	٦٣	٨٧	٧١	٨٧
البرازيل	٨٢	٨٦	٨٢	٨٢	٧٧	٩٧
شميلي	٩٠	٨٥	٧٦	٨٨	٧٨	٩٠
الأرجنتين	٨٥	٧٩	٧٢	٩٣	٦٨	٩٤
الولايات المتحدة	٧٣	٨٢	٦٩	٩١	٨٨	٩٧
الحزن	الاشمزاز	غضب	دهشة	خوف	سعادة	(قرف)

وتؤكد النتائج في الجدول السابق أن أحكام الأفراد في الحضارات المختلفة على تعبيرات الوجه وما يرتبط بها من حالة انفعالية تكاد تتطابق، ويبدو أن ما افترضه داروين منذ أكثر من مائة سنة أمر صحيح، على الأقل بالنسبة للإنفعالات الستة السابقة. وإذا كانت الأحكام على الوجه بهذه الدقة، فإن معنى هذا أن الوجه يتشكل بطريقة متماثلة في الحضارات والمجتمعات الانسانية المختلفة عندما نكون بصدد التعبير القوي عن الانفعال، كما تصور لك اللقطات الآتية في الإطار الشارح (٢٥).

على أن هناك فروقاً حضارية في القواعد الخاصة بكل مجتمع في إظهار الانفعال: ففي مجتمعاتنا العربية لا نسمح للرجل أن يظهر حزنه الشديد في المواقف الحزينة كما نسمح للمرأة. ونحن نتسامح عندما يعبر الأطفال عن فرحهم وسرورهم بشتى التعبيرات القوية لكننا نتوقع من الراشد ضبطاً أقوى. ولو أن تعبيرات

الوجه في حالة السماح بالتعبير عن الانفعال ستكون متقاربة بين الأشخاص في نفس الحضارة وبين الآخرين في الحضارات المختلفة.



(شكل ١٠٨)

بين العلماء أنه يمكن الاستدلال على نوع الانفعال من خلال النظر إلى الملامح التعبيرية للوجه. وقد نجح البحث العلمي في تحديد مناطق معينة من الوجه ترتبط بالتعبير عن انفعال معين، فالجانب الأيسر من الوجه يستخدم للتعبير عن الغضب والدهشة. لكن تبين أن التعبير عن السعادة والسرور لا يتموضع في منطقة خاصة أو جانب واحد من الوجه بل ينتشر على الوجه كله.

إطار شارح رقم (٢٧)

الوجه والانفعال

في بيناتنا العربية عندما نشعر بالغضب من أحد، أو عندما نريد أن نخجل شخصا ما من تصرفات سيئة صدرت منه، فإننا نقول له: هل لك وجه أن تقابلني. معنى هذا أننا نريد أن نبين له أنه إنسان لا يخجل ولا يشعر بأخطائه. وفي ذلك إدراك معين من الناس في بيناتنا لربط الانفعال بالوجه. والحقيقة أن في هذا صدق كبير مع فارق واحد أن الدراسات الحديثة بينت أن الإنسان قد لا يشعر على الإطلاق بأى مشاعر بدون مشاركة الوجه وما يرتسم عليه من تعبيرات في ذلك.

الوجه الإنسانى جهاز مثير يتكون من ٤٤ عضلة منفصلة، أربعة منها معدة للمضغ، والـ ٤٠ الباقية خاصة بالتعبيرات الوجهية. والوجه البشرى بهذا الرقم الكبير من العضلات يتفوق على كل الأجناس.

لماذا أدت الطبيعة بهذا القدر الهائل من أدوات التعبير في الوجه؟ تتمثل أحد الفوائد الرئيسية لذلك في تحقيق التواصل بالآخرين من خلال تعبيرات الوجه أى توصيل مشاعرنا للآخرين حبا أو عبا، تقبلا أو كراهية وبالتالي تحقيق التوافق الاجتماعى الذى قد لا يتحقق دون هذه الوسائل.

ومن جهة أخرى تمكنا تعبيرات الوجهية من اختبار حالتنا الانفعالية ذاتها، ولهذا فبدون هذه التعبيرات قد لا نشعر بالانفعال.

إطار سارح رقم (٣٦)

الوجه لغة عالمية



طلب من هؤلاء الأشخاص الاربعة فى نيوغينيا أن يعبروا عن مظاهر القرف، والغضب، والحزن والسعادة (أو السرور) فجاءت تعبيراتهم على النحو المبين، وهى قريبة فى عمومها من تعبيرنا عن هذه المشاعر وتعبير غالبية الشعوب (٥) كذلك لا يختلف التعبير عن السرور فى المجتمعات الأفريقية أو العربية أو الأوروبية كما تمثل الأشكال المجاورة.



(د) عندما تضطرب الانفعالات

لا بأس أن يكون هناك انفعال فى وجه الخطر طالما أنه يعين طاقتنا على مقاومة الخطر وقت ظهوره، أو الاعداد لمواجهة فى المستقبل. فتلك وظيفة تكيفية لا بأس بها.

ولا بأس أيضا أن تنطلق انفعالاتنا بسدة ما بين الحين والآخر. فهذه الحرية فى التعبير عن الانفعال غالبا ما تعود على الشخص بزيادة فى الدوافع، وبمقدرة أكبر على التكيف الاجتماعى والإحساس بلذة الحياة.

إن الحياة فى عمومها قد تصبح مكاناً كئيباً وموحشاً، ويصبح نشاطنا فيها غير مجدى وممل إن خلت من الإفعال.

لكن فى حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الإضطراب فى الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بل إن الوظائف العضوية قد تتأثر تأثراً بالغاً فى بعض الحالات الانفعالية.

العصاب والانفعال:

ومن المعلوم أن هناك طائفة كبرى من الاضطرابات النفسية يرتبط ظهورها باضطراب الانفعال، ونعنى بذلك ما يسمى بمرض العصاب: فالعصابى شخص يفقد الانفعال لديه وظيفته التكيفية ويصبح مصدراً من مصادر التعاسة والشقاء. حياة العصابى تتميز بسهولة الإفعال وشدته، واستمراره. ولهذا تسيطر عليه المخاوف الشديدة، وتوقع الشر حتى عندما لا يكون هناك مصدراً للخوف أو الشر. ويتفاوت الإضطراب العصابى ويمتد ليشمل تلك الحالات التى تتراوح من مشاعر التعاسة والممل إلى الحالات الانفعالية الحادة التى تصبغ حياة الإنسان بالتهديد الداخلى الدائم، والمعاناة من التغيرات العضوية الشديدة، واضطرابات أساليب التفاعل الاجتماعى البناء بالآخرين.

والعصاب ينقسم إلى أنواع محددة بحسب نوع الاضطراب الانفعالى المسيطر على الشخص، ويتضمن: القلق، والمخاوف المرضية (الخواف)، والهستيريا، والاكتئاب. وهناك أيضاً الوسواس والأفعال القهرية. وهى عبارة عن أفكار، أو أفعال أو طقوس لا يملك الشخص إلا أن يفعلها منها غسل اليد مئات المرات، وعد الأشياء التافهة كمصابيح الإضاءة، والسيارات، ودرجات السلم. ورغم أن بعض الوسواس فى صورها الحقيقية أحداث عادية قد تكون مفيدة (كالتأكد مثلاً من غلق صنبور المياه، أو مراجعة موقد البوتاجاز قبل النوم) إلا أنها فى الحالات الشديدة غالباً ما قد تشل المريض عن القيام بوظائفه اليومية بنجاح. وتأخذ بعض الوسواس شكل أفكار ثابتة، أو صور ذهنية يصعب على الشخص التخلص منها. وقد تكون مقبولة إن كانت تساعدنا على التذكر أو الحذر، ولكنها غالباً ما تفقد لدى العصابى طابعها التكيفى وتحيل حياته إلى ضرب من التعاسة والخوف والمحظورات.



(شكل ١٠٩)

تنشأ أنواع كثيرة من الاضطرابات النفسية نتيجة لخبرات انفعالية حادة. وقد تنبه الأدباء والفنانون لهذه الحقيقة وصورها شكسبير في إحدى مسرحياته المعروفة " الليدى ماكبث " التي تأمرت على قتل زوجها. فقد تطورت لديها بعد ذلك اضطرابات نفسية منها تكرار غسل اليد بطريقة قهرية كرهبة في التخلص من الشعور بالإنم الشديد بمحاولة إزالة دماء الزوج السريع من يديها الأثنتين. والصورة العليا تمثل إحدى المشاهد المسرحية لليدى ماكبث وهي تدعك يديها بشكل قهرى للتخلص من دم الزوج. وتمثل هذه الأفعال القهرية نمودجاً واضحاً لإحدى الاضطرابات المعروفة باسم " العصاب القهرى "

أما القلق فهو أكثر الاضطرابات الانفعالية الشائعة، ولو أنه يعتبر سمة رئيسية فى معظم الاضطرابات، نجده تنبين الأسوياء فى المواقف المتأزمة، كما نجده مصاحباً لكل الاضطرابات النفسية والعقلية الأخرى.

والقلق مثله مثل أى انفعال آخر قد يكون إيجابياً لأنه يساعد على الدفع، والتعلم، واستباق حدوث الخطر، وبالتالي الأعداد المناسب له. وهو إيجابى طالما أنه تحت سيطرتنا، وقدرتنا الضابطة. لكنه قد يتفجر أحياناً، ويتحول إلى عصاب شامل. والقلق المرضى يأخذ عادة شكل الانفعال الشديد والخوف من مواقف اجتماعية، أو أشخاص أو أشياء لا تستدعى بالضرورة هذا الخوف. وهو يبعث فى الحالات الشديدة على التمزق، والخوف، وإلى شلل فى القدرة على التفاعل الاجتماعى والتكيف البناء. ومن السهل أن تعرف إن كانت حياتك تتميز بالقلق وذلك بالنظر إلى بعض المظاهر الفسيولوجية مثل تسارع دقات القلب، واضطراب

الهضم، وتقلصات البطن والإسهال، والدوار، والعرق البارد، وبرودة الأطراف، وشحوب الوجه.. فكلها من علامات القلق الشديد.

وقريب منه ما يسمى بالمخاوف المرضية (الفوبيا) وهى تأخذ من الناحية العضوية نفس الشكل ونفس الأعراض، لهذا نجد أن كثيراً من الأطباء النفسيين يعتبرون الفوبيا جزءاً من القلق لكن الخوف فيها ينشأ مرتبطاً ببعض الموضوعات أو الأشخاص أو المواقف المحددة (بينما يكون الخوف فى حالات القلق مجهول المصدر). والمخاوف المرضية تنشأ كاستجابة انفعالية مبالغ فيها لموضوعات محددة.. فهناك الخوف المرضى من الأماكن المغلقة أو المتسعة أو الخوف المرضى من بعض الحيوانات الفرائية أو الزاحفة، أو خوف من مواقف اجتماعية. وتعتبر مواجهة الناس والحديث أمامهم، والرفض والنقد، والحوار مع الجنس الآخر، والوحدة، والأماكن المرتفعة، والظلام، والدم، والموت... ضمن الأشياء التى كثيراً ما تكون موضوعاً للخوف المرضى.

أما الهستيريا فهى تأخذ شكل شكاوى جسمية لا أساس فعلى لها يمكن للطبيب علاجها. دافعها الرئيسى هو الهروب من مصادر القلق والخوف، بالاستجابة اللاواعية بالمرض الجسمى والضعف كالشخص الذى تصيبه العنة الجنسية يوم زفافه أو الشخص الذى تتملكه آلام الظهر عند أول يوم يستلم فيه عملاً جديداً، أو الشخص الذى يشعر بالصداع، والغثيان وربما القيئ عندما يكون على وشك أداء شئ مهم كالامتحان، ولا شك أن الهروب من الأشياء بالتظاهر بالمرض من أحد الأعراض الشائعة لدى الأطفال إن لقي ذلك استجابة وتشجيعاً من الآباء والأمهات، فإن هذا الأسلوب غالباً ما يتحول إلى نمط دائم من أنماط الشخصية عندما تواجهها الصعوبات والتحديات. وعندئذ تكون الأعراض الهستيرية كبديل غث، وغير ناضج، وغير ذكى للمواجهة التكيفية للحياة ومشكلاتها. والاستجابة الهستيرية تحدث دون تحكم المريض أو وعيه.

فالفرء المصاب بالعمى أو الصمم، أو الشلل الهستيرى غالباً ما يكون بالفعل عاجزاً عن الرؤية، أو السمع، أو الحركة، ولو أن السبب يضرب بجذوره فى شروط نفسية اجتماعية دون أن يكون هناك اختلال عضوى فى مراكز الإبصار أو السمع، أو الحركة. والهستيريا لهذا - غالباً - ما تخدم هدفاً ثانوياً، فهى تساعد الشخص على تجنب المشكلات، وتجعله مركزاً للاهتمام والرعاية، وتبعده عن التفكير فى المصادر الحقيقية للقلق والإحباط فى العالم الخارجى. لهذا تكون إزالة الأعراض الهستيرية مصحوبة بظهور القلق فى بعض الحالات.

أما الشكل الانفعالي الغالب في حالات الاكتئاب فهو الحزن الشديد. والحزن استجابة إنسانية مقبولة فما من أحد إلا وانتابه الخوف والأسى إثر فقدان إنسان أو مكان عزيز على النفس. لكن مثل هذا الشعور نجده يسيطر على بعض الأشخاص بصورة أقوى أو أطول من المعتاد، لهذا نسمى هؤلاء الأشخاص باسم المكتئبين. ويكون الاكتئاب مصحوباً في كثير من الأحيان بالقلق، واليأس، والأرق ومشاعر الذنب المبالغ فيها، وفقدان الشهية، والبكاء المتكرر، وانعدام الثقة بالنفس، والتأنيب المستمر للذات. ولعلك تلاحظ - أن الاكتئاب كالقلق يمثل استجابة انفعالية مبالغ فيها، لكنه بعكس القلق الذي يتجه إلى الأمام ويتعلق بمخاوف المستقبل وأخطاره، نجد أن المكتئب يتجه إلى الماضي ويبحث عن الحزن على ما فات.

(هـ) خصائص الانفعالات المضطربة:

من هذا قد تلاحظ أن الاضطراب الانفعالي يأخذ سمات محددة يمكن لنا تلخيصها على النحو التالي: -

(أ) الشدة الانفعالية:

ف عندما تشدد بعض الانفعالات عن الحد المطلوب للتكيف والدفع المتعقل للحياة. تصطبغ الحياة بالاضطراب. ويأخذ هذا الاضطراب الشكل الذي يتناسب مع نوع الانفعال المسيطر. فاشتداد الخوف يرتبط بالقلق والمخاوف المرضية؛ واشتداد الحزن هو الذي يميز الاكتئاب. واشتداد الحاجة للحب والاهتمام يساهم فيما يبدو في تشكيل الاضطرابات الهيسيرية.

(ب) الاستمرار:

فاستمرار الحالة الانفعالية الشديدة، وبقائها مدة أطول مما يتطلبه الموقف يؤدي إلى حالات من التوتر الدائم الذي تظهر آثاره في شكل اختلال في الوظائف الجسمية، والعلاقات الاجتماعية. وهناك طائفة من الاضطرابات تسمى بالاضطرابات السيكوسوماتية، تحظى في الوقت الراهن باهتمام الأطباء النفسيين تبين أن طول التعرض لمواقف انفعالية كالقلق والصراع، والخوف تؤدي إلى إصابة وظائف الجسم بالخلل ومن أمثلة الاضطرابات السيكوسوماتية: الربو، والقرحة، وضغط الدم، وأمراض سوء الهضم، والقولون، والأرتكاريا، وأمراض

الحساسية، فإذا استمرت حالات التوتر الانفعالي الشديد فترة طويلة، فإن الخل والاضطراب يلحقان بوظائف البدن والوظائف النفسية على السواء.

(ج) القمع الشديد للتعبير عن الانفعالات (أو إحياء الانفعالات):
فلقد أشرنا إلى أن السماح للانفعالات بأن تأخذ طريقها في حرية قد لا يؤدي إلى أي ضرر. لكن القمع الشديد ومنع الانفعالات من الظهور لا يقلل خطراً عن الاستمرار في التعبير الشديد عن الانفعال، من حيث أنه يؤدي إلى أنواع مختلفة من الاضطراب. ويبدو أن الاضطراب في حالة العصاب الوسواسي القهري، وبعض الحالات السيكوسوماتية (أي الاضطرابات التي تصيب وظائف البدن نتيجة عوامل نفسية) يعتبر من الاضطرابات الناتجة عن القمع الشديد في التعبير عن الانفعال. ولهذا نجد أن المصابين بالوسواس يبدون ظاهرياً بالهدوء وال ضبط الانفعالي وغير قادرين على إظهار انفعالات قوية في المواقف المختلفة، ونتيجة لهذا تتسرب انفعالاتهم في أشكال أخرى من الأفعال أو الطقوس اللا إرادية القهرية.

الذكاء الوجداني^١ نافذة على التوازن النفسي والاجتماعي

لعلك تذكر أننا ذكرنا في الفصل التاسع أن فرص الإنسان الذكي والمتميز بالقدرات العقلية المرتفعة والمتنوعة تتسع أمامه للنجاح والتفوق والفوز والسيطرة. لكن هناك دراسات معاصرة أثبتت أن النجاح لا يكون دائماً نتيجة بديهية لارتفاع نسبة الذكاء العقلي بالشكل الذي تحدثنا عنه من قبل. كما أن نسبة الذكاء وحدها وما تتمتع به من قدرات عقلية لا تكفي لتحقيق النجاح. ولهذا نجد "دين سيمينتون Simenton وبعد دراسات كثيرة عن الأشخاص الناجحين في كافة مجالات الحياة - ينتهي إلى نتيجة محددة وهي أن لا توجد علاقة بين درجة الذكاء وحدها والنجاح. إنما لابد أن تكون مع الذكاء جوانب أخرى ونسبة ذكاء من نوع آخر يسميها "جولمان" Golman الذكاء الوجداني.

ولكي يتحقق "جولمان" من هذه الفكرة أجري عددا كبيرا من البحوث على الطلاب الجامعيين- في الجامعات الأمريكية المشهورة بما فيها جامعة "هارفارد"- من ذوي القدرات العقلية المرتفعة والذين تمتعوا بدرجات عالية في مقاييس الذكاء، فماذا اكتشف؟

وجد "جولمان" بمتابعة المسيرة العملية لهؤلاء الطلاب المرتفعين في نسبة الذكاء والقدرات العقلية ومستوى التعليم، أنهم لم يتفوقوا على زملائهم ممن حصلوا على أقل الدرجات فيما يتعلق بالمستوى الإنتاجي والمراكز العملية والمرتبات الوظيفية. ليس هذا فحسب، بل لم يجد ما يدل على رضاهم عما حققوه في حياتهم. فقد ذكروا أنهم لم يحققوا ما يشبع آمالهم في حياة أفضل أو أسعد مع أصدقائهم أو أسرهم، أو في علاقاتهم الوجدانية. بعبارة أخرى، توصل "جولمان" إلى نتيجة مؤداها أن الذكاء الأكاديمي لا يعد المرء لما يجري في الحياة بعد التخرج، وأن ارتفاع مستوى الذكاء لا يضمن الرفاهية أو النجاح المهني أو المركز المتميز والرضا والسعادة في الحياة. ومن هذه النتيجة انطلق إلى اكتشاف أهمية الذكاء الوجداني.

ما الذكاء الوجداني؟

انظر للأسئلة الآتية واجب عن كل سؤال منها بالموافقة إذا كنت تعتقد أنك كذلك أو بالرفض إن كنت تعتقد أن العبارة لا تنطبق عليك:

- أشعر أحيانا بالضيق، بدون أن أعرف السبب في ذلك.
- بعض الأشخاص يثيرون استيائي، مهما حاولت أن أبدو غير مهتم بهم.
- كل شخص يعاني من بعض المشاكل في حياته، ولكن مشكلاتي النفسية أضخم من أي شخص آخر.
- عندما تواجهني مشكلة، تكون دائما نتيجة لفشلي وخيبيتي وغبائي.
- لا أشعر بالراحة في المواقف التي تحتاج للتعبير عن إظهار المشاعر الطيبة والمودة والحب.
- عندما أقرر تحقيق هدف معين، أجد كثير من العقبات التي تحول بيني وبين الوصول لأهدافي.
- أشعر بالملل
- أشعر بالتعاسة لأسباب لا أعرفها.
- أحتاج دائما لتأييد الناس حتى أَرْضَى عن أي عمل أفعله.
- أحتاج لقوة دفع خارجية لممارسة أعمالتي بنجاح.

إذا كانت إجاباتك عن الأسئلة السابقة أو أمثالها بالإيجاب فمعني ذلك أنك تفتقر للذكاء الوجداني، أي أنك ممن النوع الذي تسيطر عليه التقلبات الانفعالية، والاستغراق في القلق، والاكتئاب النفسي. وأنك تجد صعوبة في تكوين علاقات

مستقرة ودافئة بالآخرين. كما يعني أنك لا تشعر بالرضا عن نفسك وعن الآخرين وعن المجتمع الذي تعيش فيه. بعبارة أخرى فإن فرصك للنجاح والتفوق والسعادة محدودة بالمقارنة بالشخص الآخر الذي يتمتع بعكس هذه المشاعر، أي ذلك الذي يتسم بقدرة عالية من الذكاء الوجداني. فما هو الذكاء الوجداني؟

الذكاء الوجداني مفهوم يشير إلى توافر مجموعة من السمات أو الصفات الشخصية التي تتعلق بوجود مهارات اجتماعية ووجدانية تمكن الشخص من تفهم حالته النفسية وتفهم مشاعر و انفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة علي ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقاً من هذه المجموعة من السمات. وأمكن لعلماء النفس أن يضعوا أسماء ومفاهيم تصف أهم الخصائص التي تصف الأشخاص من ذوي الدرجات العالية من الذكاء الوجداني، فالشخص الذي يتسم بدرجة عالية من الذكاء الوجداني، يتصف بقدرات ومهارات تمكنه من أن:

- يكون أصدقاء ويحافظ عليهم.
- يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقهم.
- يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية.
- يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.
- يتفهم المشكلات بين الأشخاص و يحل الخلافات بينهم بيسر.
- يحترم الآخرين ويقدرهم.
- يظهر درجة عالية من الود والمودة.
- يحصل علي حب واحترام الآخرين.
- يتوحد بالآخرين وينظر للمشكلات من وجهات نظرهم.
- يميل للاستقلال في الرأي والحكم وفهم الأمور.
- يتكيف للمواقف الاجتماعية الجديدة
- يواجه المواقف الصعبة بثقة
- يشعر بالراحة في المواقف الحميمة
- يستطيع أن يتصدى للأخطاء والامتهان الخارجي.

إذن فأنت تلاحظ أن الذكاء الوجداني من المفاهيم الهامة والتي تتكون من عدد من السمات التي تمكننا من التحكم في تقلباتنا الانفعالية، وتوظيف قدراتنا علي المشاعر والوجدان من أجل الصالح الفردي والاجتماعي. ومن ثم تتسع الفرص أمام هذا النوع من الأشخاص للنجاح والتفوق، وتكوين علاقات إنسانية فعالة بالآخرين. ولك أن تتوقع ما تستطيع تحقيقه في الحياة من فوز وتفوق إذا كنت تملك قدراتنا من

الذكاء الوجداني بالإضافة للذكاء العقلي الذي يرتبط بوضوح التفكير، والفهم وحل المشكلات وغيرها من المهارات الفكرية والذهنية التي تقيسها مقاييس الذكاء التقليدية مثل مقياس "وكسلر بلفيو" أو غيره.

ومنذ صدور كتاب "جولمان" عن الذكاء الوجداني في عام ١٩٩٥، (أنظر المرجع رقم: ٢٥) أصبح هذا المفهوم من أكثر المفاهيم رواجاً في علم النفس، حتى أن مجلة التايم الأمريكية أعلنت عن هذا الكتاب علي غلافها الخارجي لتعطيه شيوعاً هائلاً بين المثقفين، و مجالات التربية والإدارة. وقد ذكر الرئيس السابق "كلينتون" عندما سأل عن أهم الكتب التي أثرت فيه أن كتاب الذكاء الوجداني كان من أهم الكتب التي أثارت تشوقه واهتمامه وأفاد منه بكثرة في حياته.

ولعل من أهم جوانب التطور إشارة في موضوع الذكاء الوجداني، ما يتعلق بتدريبه وزيادته في السلوك. فالذكاء الوجداني بعكس الذكاء العقلي لا يخضع للوراثة ويمكن اكتسابه. وقد كشفت بحوث العلماء في هذا الصدد أن الذكاء الوجداني خاصية أو مجموعة من الخصائص يمكن تدريبها وتنميتها. وأود أن أحيل القارئ المهتم بهذا الموضوع لكتاب آخر بعنوان "كيف تنشئ طفلاً بذكاء وجداني مرتفع؟ دليل الآباء للذكاء الوجداني"، الذي صدر في عام ١٩٩٧. وفي هذا الكتاب كشف مؤلفه "لورنس شابيرو" Lawrance Shapiro عن كثير من الأساليب التي تساعد علي تكوين معدل عالي من الذكاء الوجداني، كما سجل فيه مجموعة كبيرة من البحوث التي كشفت عن النتائج الإيجابية الهائلة التي يمكن أن يجنيها الأطفال عندما تتاح لهم فرص التدريب الملائمة لزيادة الذكاء الوجداني بما فيها: تكوين المشاعر الطيبة، والتعاطف، ومواجهة الأزمات بهدوء، وحل الخلافات خاصة تلك التي تثور عندما نواجه مختلف التأثيرات السلبية لبينة اجتماعية تعوق قدراتنا علي النمو السليم والصحة النفسية.

الخلاصة

لا تخلو حياة أي شخص من الافعال والمشاعر العاطفية، والتي يكون بعضها مفيد ومطلوب للصحة النفسية، وبعضها يؤدي إلى أنواع مختلفة من الاضطراب النفسي والعقلي. ولا يوجد- بالرغم من أهمية هذا الموضوع- اتفاق عما هو الافعال ولهذا عالجه بصفته مفهوم يشير إلى التغير في جوانب ثلاثة هي :-

- الناحية العضوية- العصبية وهنا تبين لنا دراسات علم وظائف الأعضاء أن الافعال ما هو إلا ترجمة للأعراض والتغيرات الجسمية الفسيولوجية الموجودة في بعض مناطق المخ كالجهاز الطرفي، والفص الجبهي، والبعض الآخر من شأن الجهاز العصبي المستقل بجزئيه السمبثاوي والباراسمبثاوي .
- الناحية النفسية أو الخبرة الخاصة، التي ترى أن الاستجابة الانفعالية تعبر لا عن التغير الفسيولوجي بل على الطريقة التي ندرك بها هذا التغير وعلى طريقة إدراك المواقف المعينة المرتبطة بإثارة الافعال.
- الناحية العضلية أو تعبيرات الوجه. فنحن نستجيب انفعالنا بتغيرات في الملامح الظاهرة للوجه والجيئة وزيادة في نشاط العضلات الأخرى كالتلويح باليد، وعدم الاستقرار الحركي .

وقد تتحول في حالات كثيرة إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد. بل إن الوظائف العضوية تتأثر أحياناً تأثراً بالغاً نتيجة للافعال. ويعتبر العصاب من الاضطرابات النفسية المرتبطة باضطراب الانفعالات. ومن الأمثلة على العصاب: القلق، والمخاوف المرضية، والهستيريا، والاكتئاب، والوساوس القهرية. وقد بينا مظاهر الاضطراب الانفعالي في كل منها.

ويحدث الاضطراب الانفعالي نتيجة لثلاث سمات منها: الشدة في الانفعالات، والاستمرار في حالة انفعالية قوية لمدة طويلة، والقمع الشديد للتعبير الانفعالي .

أما فيما عدا ذلك فإن الانفعال قد يكون وظيفة تكيفية ودلالة على التكامل النفسي والوجداني وطريقا مأمونا للنجاح في الحياة والبروز والتفوق والسعادة. ولهذا ختمنا هذا الفصل بأهمية التمتع بدرجة عالية من الذكاء الوجداني، الذي يحتل أهمية كبيرة في البحوث المعاصرة في علم النفس بسبب ما يشتمل عليه من خصائص إيجابية ومهارات تشمل التعاطف، والتحكم في التقلبات الانفعالية، والتضج العاطفي والوجداني في علاقاتنا بالآخرين.

الفصل الرابع عشر معالم الشخصية الإنسانية ونماذج بشرية

(أ) التميز والاتساق والاستقرار فى الخصائص الفردية:

(ب) الشخصية بين التنوع والتحديد (بناء الشخصية):

- ١ - الأنماط القديمة.
- ٢ - السمة وما تنطوى تحتها من استجابات نوعية:
- معنى السمة وخصائصها - السمة والصفات العادية - السمة والاتساق - التوزيع النسبى للسمة فى افراد المجتمع -
قابلية السمة للتقدير والقياس - عمومية السمة.
- ٣ - البعد كمجموعة من السمات المترابطة.
- كيف تختصر السمات إلى أبعاد - منهج التحليل العاملى.

(ج) الشخصية قياسها ومقاييسها:

- ١ - قياس سمات الشخصية خطوة خطوة.
- ٢ - بعض مقاييس الشخصية المعروفة: استبيانات الشخصية - الاختبارات الاسقاطية.

(د) كيف تستمد الشخصية أصولها وخصالها؟

- ١ - الخصائص الموروثة.
- ٢ - الخصائص المتعلمة.
- ٣ - التقاء الوراثة بالتعلم.

(هـ) نماذج وأنماط شخصية من واقع البحث العلمى:

- ١ - الناس بين الإطواء والانبساط.
- ٢ - نمط الشخصية التسلطية.
- ٣ - الشخصية الاحتوائية.

الفصل الرابع عشر

معالم الشخصية الإنسانية ونماذج بشرية

التمييز والاتساق والاستقرار في الخصائص الفردية:

أ - إذا أنت أمنت النظر قليلاً في سلوك مجموعة من الأشخاص في أحد المواقف الاجتماعية الشائعة، وليكن حفلاً عادياً، فستجد - بالرغم من أن الموقف واحد - أن كل شخص من الحاضرين قد أخذ يتصرف بطريقة تختلف عن الآخرين: فهناك شخص يبادل شخصاً آخر الحديث. وآخر يحاول أن يفتش بين الحاضرين يبحث عن وجه أو وجوه مألوفة. وهناك من يجلس صامتاً وحيداً. وهناك من يرحب بالقدامين. وهناك من يحتسى أو يأكل شيئاً، أو يبحث شخصاً آخر على أن يحتسى شيئاً. وتجد من الأشخاص من يتبادل النكات والضحك. أو من يقوم بتقديم ضيف لمجموعة من الحاضرين. أو من يبدو عليه الضجر والتملل منتهزاً أي فرصة سانحة للتصريف. بعبارة أخرى، ستلاحظ عشرات التصرفات، وربما المئات منها بحسب عدد الحاضرين.

لاحظ أيضاً مجموعة من الأطفال الصغار في موقف اجتماعي مختلف وليكن في إحدى قاعات الدرس، والمعلمة منهمكة في توضيح بعض جوانب المادة التي تقوم بتدريسها. أن الموقف الاجتماعي هنا واحد ويتطلب انتباهها ويقتلعه ومتابعة للمعلمة وهي تنتقل خطوة خطوة في شرحها لمادتها. ومع ذلك - وبالرغم من أن نسبة كبيرة من الأطفال يبدو عليها ذلك بالفعل - فإنك ستلاحظ أيضاً اختلافات واسعة فيما يصدر من كل منهم من تصرفات تستطيع أن تلاحظ بعضها مباشرة - كالضجر والتملل والعبث أو حب الظهور - وبعضها الآخر يعبر عن جوانب أخرى من السلوك الداخلي الذي لا تستطيع أن تلاحظه بعينيك المجردة كأن يحاول أحد الأطفال إظهار الاهتمام والانتباه، ولكن عقله في الحقيقة شارد في مواقف أو أشياء لا علاقة لها بالدرس... الخ.

من هذه الملاحظات نستنتج بجلاء أن الأفراد يستجيبون استجابات مختلفة في المواقف الخارجية الواحدة، أو الظروف الاجتماعية المحيطة استجابات

يمكن ملاحظة بعضها ظاهرياً، وبعضها يحدث داخلياً ويمكن استنتاجه ولا يمكن ملاحظته بشكل مباشر.

ب- أضف لذلك ملاحظة أخرى: تتبع شخصاً معروفاً لك في مواقف اجتماعية مختلفة، احتفال، أو قاعة درس، أو في جلسة عادية مع مجموعات من الأصدقاء أو مع أسرته. ستجد في الغالب أنه بالرغم من التغيرات التي تطرأ على سلوكه نتيجة لتغير المواقف الاجتماعية ومتطلبات التوافق لها، فإن هناك اتساقاً في تصرفاته، أي تماثلاً فيما يصدر عنه من آراء أو سلوك في المواقف المختلفة مما يجعلك قادراً على التنبؤ بسلوكه في المستقبل. فمن كان يكثر الحديث في الحفل، سيكون كذلك ميلاً للمرح وسط زملائه، وأكثر قدرة على مبادرة الآخرين بالحوار والتعارف والنقاش. ومن كانت تظهر عليه علامات الخجل أو الانسحاب في الحفل، فسيكون سلوكه في المواقف الاجتماعية الأخرى أقرب للانسحاب، والآنزواء وعدم المبادرة في سلوكه الاجتماعي مع الآخرين. مما يدل على أن بعض تصرفات الفرد التي يختلف فيها عن الآخرين تظهر بشكل متسق في مختلف المواقف الاجتماعية المختلفة.

ج- فضلاً عن هذا، فإن الملاحظة تدل أيضاً على أن ما تعرفه عن شخص معين من ميول، أو تصرفات، أو آراء يبقى بعضها معه مستقراً لفترات طويلة من العمر، بل ربما العمر كله، حتى بالرغم من التغيرات الشديدة والانتقال من مكان إلى آخر خلال المراحل المختلفة من عمره. إن الخصائص التي تعرفها عن بعض الأشخاص المحيطين بك الآن من ذكاء، أو انطواء، أو اتساق، أو ميل للقوة، ستظل معهم.. وقد لا تستعجب، إن انفصلت عنهم لظروف ما أن تجد أن بعض الخصائص التي كنت تعرفها عنهم لم تتغير. لقد بقيت بعض الصفات فيهم مستقرة وثابتة لسنوات طويلة بالرغم من كل التغيرات المادية، والاجتماعية، والحضارية التي مرت على كل منهم خلال هذه السنوات.

الحقيقة أن الملاحظات في النقاط الثلاث السابقة تلخص لنا بوضوح ما يعنيه مفهوم الشخصية. إنها مجموعة فريدة متميزة من (الصفات أو التصرفات) التي نختلف فيها عن الآخرين، والتي تظهر لدينا بشكل متسق في المواقف المختلفة وعلى نحو مستقر وثابت نسبياً. هذه المجموعة من الخصائص الشخصية تحكم جزءاً كبيراً من سلوكنا وتصرفاتنا في مواقف التفاعل بالآخرين، وفي طرق إدراكنا للعالم والذات، وتكون إما على شكل خصائص:

- أ - عقلية كخصائص الذكاء، أو الإبداع، أو ما يعرف عنا من مرونة في التفكير، أو تصلب، جمود أو تفتح.
- ب- خصائص مزاجية كمدى ما يعرف عنا من حدة في المزاج أو اعتدال، توتر عصبي أو اتزان وجداني، قلق أو استرخاء، تشاؤم أو تفاؤل.
- ج- خصائص تتعلق بأساليب تقاعنا بالآخرين كميولنا نحو التسلط على الآخرين، أو الخضوع، الانطواء عن الناس أو الانبساط، التودد أو النفور.... الخ.

ومن المؤكد أن التوصل إلى تلك الخصائص التي تميز فرداً عن الآخرين أمر نافع ومفيد. فمعرفتنا لذلك ستمكنا من التنبؤ الجيد بسلوكه في المواقف المختلفة. إذا ما عرفنا شيئاً عن شخصيته



(شكل ١١١)

في الموقف الاجتماعي الواحد يستجيب الأفراد بطرق مختلفة. وقد تعكس الطرق الخاصة لكل فرد في استجابته للموقف سماته شخصية. لكننا لا نستطيع أن نحكم بما إذا كانت استجابة الفرد الخاصة في الموقف تعتبر سمة شخصية إلا إذا كانت هذه الاستجابة (أو مجموعة الاستجابات) متسقة أي تظهر في المواقف الأخرى بشكل أو بآخر، وإلا إذا كانت مستقرة، أي دائمة. وهو ما يحاول علماء الشخصية اكتشافه عندما يتحدثون عن وجود سمة ما.

على أن هذا المطلب على بساطته يلخص فصلاً من الفصول العلمية المثيرة في جهود علماء النفس المعاصرين للإلمام بالقوانين التي تحكم تلك "التركيبية

الفريدة من الخصائص التي توجه سلوك الفرد في المواقف المختلفة، والتي نطلق عليها الشخصية". وتتجه جهود العلماء في ذلك إلى الإجابة عن أسئلة منها:

(أ) إننا نعرف مثلاً أن مجموعة الخصائص أو الصفات التي يمتاز بها كل فرد من أفراد مجتمع معين متنوعة ومتعددة بعدد الصفات التي تحتويها قواميس اللغة.^٢

- ١- فهل من الممكن أن نتوصل إلى عدد أقل منها يستطيع أن يلم إماماً أساسياً ومفيداً بالفروق بين الناس؟ وكيف يتم ذلك؟
- ٣- هل يمكن تقدير تلك الخصائص تقديرأ موضوعياً دقيقاً؟
- ٣- كيف تستمد الاختلافات بين الناس أصولها؟ هل هي وراثية؟ أو متعلمة؟ وكيف يتم تعلمها؟

إجابة هذه الأسئلة هي موضوع اهتمامنا في الصفحات التالية:

بناء الشخصية

١. ظفرت الرغبة في وضع عدد من الخصائص الرئيسية لفهم الفروق بين البشر، بعناية المفكرين منذ القدم. وهناك ما يثبت أن الفلاسفة الإغريق ومن هذا حذوهم فيما بعد من الفلاسفة المسلمين، لم يكتفوا بالتعبير عن هذه الرغبة والإحساس بها، بل قدموا بعض المحاولات لوضعها في حيز منهجي مقدمين بعض الأسس أو المهديات النظرية للمساعدة في تصنيف الشخصيات الإنسانية إلى نماذج رئيسية وأنماط.

ولعل " هيبقراط " Hippocrates و " جالينوس " Galenos الإغريقيين، وبعد ذلك "ابن سينا" الفيلسوف والطبيب العربي الإسلامي كانوا من أوائل من قسموا الناس بحسب أمزجتهم إلى أربعة أنماط رئيسية: السوداوي والدموي، والبلغمي، والصفراوي. ولكل نمط من هؤلاء خصائصه المستقلة التي تفصله عن الأنماط الأخرى (انظر المرجع ٩٥).

^٢ يحصي لنا أحد العلماء (انظر مرجع ٣١) ما يقرب من ١٧٩٥٣ صفة تصلح لوصف الناس تتضمنها قواميس اللغة الإنجليزية، يمكن - بضم المتشابه منها مع الصفات الأخرى - اختزلها إلى ٤٥٠٠ صفة.

وقد لقي هذا التقسيم اهتماماً كبيراً من المفكرين ورجال العلم اللاحقين. صحيح أن علم النفس الحديث يقدم نظريات أخرى أكثر دقة في هذا الميدان، إلا أنه يبقى لهذا التقسيم أهميته من حيث أنه أرسى أولاً الدعائم القوية لمسألة التفاوت في الأمزجة البشرية، وقدم ثانياً عدداً من الملاحظات الذكية التي صيغت على أساسها الخصائص التي يتضمنها كل نمط منها. وهي خصائص يمكن أن نلاحظها إلى يومنا هذا بين البشر المحيطين بنا.

غير أنه لا الفلاسفة الأقدمون، ولا الفلاسفة المعاصرون تنبهوا تنبهاً كافياً للأخطاء التي تنطوي عليها مسألة تقسيم البشر على تنوعهم إلى نماذج أربعة، ينفصل كل منها عن الآخر انفصالاً حاداً بالشكل الذي صاغه لنا فلاسفة الإغريق.

فمن ناحية، قام بهذا التقسيم الفلاسفة الأقدمون اعتماداً على التأمل النظري وحده دون أن يحاولوا أن يقدموا ما يحقق صدق تأملاتهم.

فضلاً عن هذا، فإن أي ملاحظة عابرة يمكن أن تقوم بها تدلك على أن هناك تداخلاً بين النماذج والأنماط البشرية. ففي كل منا جزء من كل نمط، وفي كل منا شيء يختلف عما في كل نمط. وهو ما لم تستطع نظرية الأنماط الأربعة أن تحده، بسبب تركيزها على وضع خصائص حادة لكل نمط تتمايز تمايزاً واضحاً عن تلك المميزة للأنماط الأخرى.

فمن عيوب تقسيم الناس إلى أنماط أن الغالبية العظمى من البشر تقع في مواقع متوسطة بين هذه الأنماط، وأن قلة محدودة منهم ينتمون إلى كل نمط بشكل خالص.

٢. وللتغلب على تلك المشاكل التي أثارها التأملات الفلسفية والمبكرة من تقسيم الناس إلى أنماط مثالية، يفضل العلماء في الوقت الراهن استخدام مفهوم السمة^٢ بصفتها المفتاح الرئيسي الذي يمكن على أساسه أن نصف الخصائص التي تميز شخصاً عن شخص آخر.

وقد يقال أن كل ما فعله علماء النفس أنهم استبدلوا مفهوم النمط بمفهوم السمة، لكن هذا غير صحيح. لأن الأسلوب الحديث يعتمد على الموضوعية في

^٢ Trait.

الوصول لهذه السمات، فضلاً عن أن التصور الحديث للسمّة هو أنها تتوزع بين أفراد المجتمع بدرجات متفاوتة كما سنرى فيما يلي.

معنى السمّة وبعض خصائصها:

فما هي السمّة؟ السمّة قريبة في جوهرها من الصفات العادية التي تمتليء بها قواميس اللغة. لكن ليس معنى ذلك أن كل صفة من الصفات القاموسية (أو اللغوية) تصلح لأن تكون سمّة. لأن السمّة تشير فقط إلى تلك الصفات أو الخصال التي تظهر في سلوك الفرد بشكل دائم نسبياً، وبشكل متسق كما أوضحنا. فأنت تستطيع أن تصف سلوك شخص ببادرك بالتحية والإبتسام بانه ودود، ولكنك لا تستطيع أن تقول أن هذا الشخص يمتلك سمّة الود، إلا إذا عرفت أن سلوكه هذا ليس مجرد استجابة عابرة لغرض ما في الموقف، بل انه سلوك يظهر منه في المواقف المختلفة. هنا تستطيع أن تحول الصفة إلى سمّة شخصية تطبع سلوك هذا الفرد في المواقف المختلفة.

والسمّة - أي سمّة - تتوزع بين أفراد المجتمع بدرجات متفاوتة. ولهذا فمن الأفضل أن نتصور السمّة على أنها مفهوم نفترضه للجمع بين عدد كبير من الخصائص أو الاستجابات النوعية. وأن كل فرد من أفراد المجتمع يمتلك بعضاً من هذه الخصائص بدرجات. فبعضنا يمتلك عدداً أكبر من تلك الخصائص، مما يجعلنا نصفه بهذه السمّة أكثر من الآخرين الذين لا يمتلكون إلا عدداً أقل من تلك الاستجابات. فأنت عندما تقول أن هناك سمّة قلق مثلاً فأنت لا تستخدم في الحقيقة إلا مفهوماً (أو تجريداً) تقصد به الإشارة إلى عدد من الاستجابات النوعية مثل: التوتر في المواقف الاجتماعية، والتشاؤم، والتوجس، والمخاوف، ونفاذ الصبر، وربما بعض الاستجابات النوعية الفيسيولوجية كتزايد دقات القلب والنبض، ونشاط الغدد العرقية..... الخ.

وإذا كانت السمّة تجمع بين عدد من الاستجابات النوعية تتوزع بدرجات متفاوتة بين أفراد أي مجتمع فإن هذا يعنى أنه يمكن قياسها فمن الممكن افتراض أو تحديد سمّة معينة وتحديد الاستجابات النوعية الدالة عليها يمكن القيام بوضع مقياس أو استبيان لقياسها.

‘ Questionnaire.

والاستبيان ما هو إلا مجموعة من الأسئلة التي تتفق فيما بينها للكشف عن أنواع السلوك، والاتجاهات والآراء والعادات المميزة للسمة المفترضة. وتصاغ هذه الأسئلة بطريقة واضحة ويطلب من الفرد أن يجيب عن كل منها " بنعم " أو " لا " أو " لا أعرف " بحسب تقديره لا نطبق محتوى السؤال عليه. ولا توجد بالطبع بالنسبة لاستبيانات الشخصية إجابات صحيحة أو خاطئة كما هو الحال في اختبارات الذكاء، أو الامتحانات الدراسية.

ويطلب قياس سمة ما أن تحدد عدداً رئيسياً من الاستجابات النوعية التي نعتقد أن وجوها يدل على السمة، وتأتي بنود المقياس لسؤال الشخص عن وجود هذه الاستجابات النوعية فيه. خذ على سبيل المثال سمة كحب الاختلاط الاجتماعي إنها تشير إلى استجابات معينة أو مظاهر سلوكية منها حب حضور الحفلات، وحب المناقشات، وتفضيل الالتقاء بالناس على القراءة.. وهكذا يمكن أن تصاغ بنود استبيان لقياس سمة حب الاختلاط لمعالجة تلك المظاهر بأن نسأل مثلاً الشخص أن يجب بنعم أو لا على عدد من الأسئلة القريبة من الأسئلة التالية:

هل تحب الحفلات العامة؟

هل من السهل عليك أن تتبادل حواراً مع شخص تراه لأول مرة؟

هل تفضل الإلتقاء بالناس على القراءة؟

هل تستمتع بالحديث مع الناس؟

وبالمثل يمكن أن تكون بنود مقياس للقلق بهذا الشكل:

هل يدق قلبك بعنف؟

هل تتناوبك المخاوف دون سبب ظاهر؟

هل تتلعثم في الحديث؟

هل تجرح مشاعرك بسهولة؟

هل يصيبك إحساس بالحرع الشديد عندما تتحدث مع أفراد من الجنس الآخر؟

هل يملكك صداع دائم؟

هل نومك متقطع؟

هل تصيبك الكوابيس ليلاً؟

وهكذا فنحن نجد أن الأسئلة الأربعة في المثال الأول. والأسئلة الثمانية في المثال الثاني تعبر عن مظاهر سلوكية وعادات أو تصرفات يومية يرتبط ظهورها بما نسميه حب الاختلاط في المثال الأول أو بالقلق في المثال الثاني. ولا تنس أن هذه ما هي إلا مجرد أمثلة توضيحية لا تعكس العناء الحقيقي الذي يلاقه الباحثون لوضع مقاييس جيدة لسمات الشخصية. فمجرد أربعة أو ثمانية أسئلة لا تكفي بأي حال للكشف عن التنوعات ومظاهر السلوك المختلفة التي تشير لها لسة. فضلاً عن هذا فإن واضع أي مقياس عادة ما يوظف جزءاً كبيراً من مجهوداته نحو التأكد من أن مقياسه يصلح بالفعل لقياس ما وضع من أجله بأن يعطى مقياسه مثلاً لمجموعتين من الأفراد إحداهما من المعروف عنها القلق (كالمرضى النفسيين في إحدى العيادات النفسية)، والأخرى من العاديين. فإن استطاع المقياس أن يميز بين المجموعتين بكفاءة بأن يحصل القلقون على درجات مرتفعة نسبياً، فإن هذا يعتبر دليلاً مقنعاً على صدقة. أما إن لم يكن كذلك فإنه قد يضيف بنوداً أخرى، ويعدل من بنود أخرى، أو يطرح المقياس نهائياً.

وعن المسائل المثيرة للجدل بين علماء الشخصية في أيامنا هذه مسألة عمومية السمة. فهل يجب أن تفصح السمة عن نفسها في كل المواقف؟ وماذا لو أننا وجدنا عدداً من السمات عند الناس تظهر في مواقف دون مواقف أخرى؟ وأن عدداً آخر منها ذو عمومية عريضة أي يغلب على قطاع أعظم من سلوك الأشخاص وتفاعلاتهم؟

والواقع أن السمات تتفاوت في عموميتها فبعضها يظهر في مواقف محدودة من سلوك الشخص. ومن أمثلة هذا النوع سمة الأمانة في مقابل الغش والخداع. فقد بينت بعض البحوث التي أجراها هارتشون وماي **Harthorn & May** (انظر مرجع ٦٥) على مجموعات من الأطفال تتراوح أعمارهم بين ١٠ : ١٣ سنة أن الطفل منهم قد يغش في موقف ويكون أميناً في موقف آخر. وإذا عممنا هذه النتائج على البالغين فإن معنى هذا أن شخصاً ما قد يغش في الامتحان دون أن يعني هذا بالضرورة أنه سيختلس نقوداً في عمله، أو يزيّف في سجلات رسمية، أو سيخدع الأصدقاء والزملاء. ومن أمثلة السمات المحدودة العمومية تلك السمات المرضية كالقلق، والوسوسة، والهلوسة. وتعتبر السمات التي يرتبط ظهورها بالنضوج والسن مثل: التعصب، والقيم السياسية، أو الجمالية، والاتجاهات المحافظة أو المتحررة هي من هذا النوع أيضاً.

وهنا سمات ذات عمومية عريضة، وتقصص عن نفسها في قطاعات عريضة من تصرفات الشخص وسلوكه ومن أمثلتها: الذكاء، والاندواء أو الانبساط، والحساسية، وضبط النفس (انظر المرجع ٢٣).

٣. ويأتي بعد مفهوم السمة ما يسمى بالبعد* وهو مفهوم أكثر عمومية من السمة، ويعبر عن مجموعة مترابطة من السمات. لهذا فإن الأبعاد المعروفة الآن أقل عدداً من السمات. ولعل من أهم الأبعاد التي أمكن اكتشافها الآن ما يسمى بالاندواء الذي يشير إلى الأشخاص الذين يتسم سلوكهم، بالهدوء، والميل للعزلة، وحب التأمل، والولع بالثقافة أكثر من الناس، والترفع والتحفظ إلا مع الأصدقاء المقربين، والتخطيط للمستقبل، والتأني في المشي والحركة والكلام، وأخذ الأمور بجد كاف ومحبة للحياة المنظمة الهادئة، مع التحكم في المشاعر والانفعالات تحكما وثيقاً. ويقابل البعد الاندوائي بعد انبساطي يتميز بسمات منها: خفة الظل، وسرعة الحركة، والقدرة على الجذب والكسب، وحب الحفلات والاستمتاع بالحديث مع الآخرين، والمرح، والتصرف السريع، واللباقة، والولع بالناس، والإنتشار في العلاقات الاجتماعية (انظر المرجع ٩٩).

كيف تختصر السمات إلى أبعاد؟

ولأن السمات متنوعة ومتعددة، ويتداخل بعضها مع البعض الآخر، فإنه يجب اختصارها إلى عدد أقل من الأبعاد الرئيسية. خاصة إن كان ذلك لا يؤثر تأثيراً سلبياً في إثراء معلوماتنا عن الشخصية، ولا يؤثر على فهمنا للتصنيفات البشرية المتنوعة. ولا يتم اختصار السمات إلى عدد أقل من الأبعاد بالاعتماد على الحدس أو التخمين الاعتيادي، لأن لهذا الاختصار بمنهج علمي شائع يسمى بمنهج التحليل العاملي^١. والتحليل العاملي منهج إحصائي يدين له علماء النفس بكثير من النتائج والأفضال. وبالرغم من أنه يعتمد على أساس رياضي معقد، فإن إجراءاته الإحصائية بسيطة ويمكن استخدام الحاسبات الإلكترونية في إجراءه.

التحليل العاملي يقوم ببساطة على إعطاء مجموعة كبيرة من مقاييس الشخصية- الموضوع لتقدير الفروق الفردية في سمات متنوعة ومتعددة- لأعداد كبيرة من الأشخاص يحسن ألا يقلوا عن ٢٠٠ شخص. وتستخرج بعد ذلك معاملات

* Dimension.

^١ Factor Analysis

الارتباط بين تلك المقاييس باستخدام الطرق الإحصائية المألوفة. ثم نجرى على تلك المعاملات الارتباطية المستخلصة بعض الإجراءات الرياضية لاكتشاف مجموعة المقاييس التي ترتبط فيما بينها ارتباطاً مرتفعاً، ولكنها لا ترتبط بالمقاييس الأخرى، وتسمى المجموعة مترابطة من المقاييس باسم العامل. والعمل بهذا المعنى مفهوم يبتكره الباحث لكي يعطي بعض المعنى للارتباط الموجود في مجموعة من المقاييس دون المجموعات الأخرى.

وبفضل التحليل العاملي أمكن مثلاً أن نكتشف وجود عامل للذكاء، أي أن اختبارات قياس الاستدلال، وإدراك العلاقات المكانية، والقدرة على التجريد، والفهم اللفظي، وغيرها ترتبط فيما بينها ارتباطاً مرتفعاً. فمن يحصل على درجة مرتفعة في القدرة على الاستدلال، سيميل للتصرف بطريقة ماهرة في استخلاص العلاقات المكانية، أو القدرة على التجريد، أو السرعة في فهم الألفاظ ومدلولاتها. وبفضل التحليل العاملي أمكن أيضاً أن نكتشف أن اختبارات الذاكرة لا ترتبط بتلك الاختبارات. فليس صاحب الذاكرة القوية، أو الشخص الذي نادراً ما ينسى الأسماء أو الأحداث القريبة أو البعيدة، ليس بالضرورة قادراً أكثر من غيره على المهارة في الاستدلال والتجريد، والفهم، ولهذا فإننا نعرف اليوم أن الذاكرة مستقلة عن الذكاء، أي أن قوة الذاكرة أو ضعفها ليس دليلاً على ارتفاع الذكاء أو انخفاضه. وما كان لنا أن نعرف ذلك دون التحليل العاملي، الذي مكنتنا فيما لا يزيد عن نصف قرن من اكتشاف كثير من التحليلات المشوقة للسلوك الإنساني.

الشخصية قياسها ومقاييسها

قياس سمات الشخصية خطوة خطوة:

(١) عادة ما يبدأ الباحث تصوره للشخصية بوضع فروض أو تصورات عن سمات أو خصائص تصلح في نظرة للإمام بقطاعات متنوعة من الفروق بين الناس. ويصوغ فروضه تلك من مصادر مختلفة منها ملاحظاته لنفسه ولغيره، أو قراءاته وما يرجع إليه من مصادر.

(٢) بعد افتراض وجود سمة معينة وليكن الميل للتسلط، أو الإندفاع أو الإنعزال، أو حب القوة، فمن الواجب أن نعرف أن السمة ماهي في حقيقتها إلا مفهوم مجرد أو كلمة لفظية لا يمكن اكتشافها أو ملاحظتها بالولوج في داخل الشخص، وإنما يستدل عليها من خلال تصرفات الأشخاص وتفاعلاتهم

وجوانب السلوك التي تظهر منهم في مواقف التفاعل المختلفة. ولهذا فتأتي بعد مرحلة فرض الفروض مرحلة أخرى يقوم فيها الباحث بترجمة تصوراته إلى لغة عملية واقعية وإجرائية^٧. ومظاهر سلوكية يمكن ملاحظتها والسؤال عنها. وهنا قد تكون الترجمة السلوكية الظاهرة لسمة التسلط مثلاً ما يأتي: التطرف في إظهار الخشونة والغلظة، التصرفات المتعالية نحو زملاء أو من هم أقل قوة، الميل للتلويح بالقوة بدلاً من الإقناع والجدل، النفور من المختلفين في العقيدة أو الرأي، الإصراف في استخدام صيغة الأمر، الإكثار من ضمير المتكلم " أنا " في حواراته... وهكذا. وقد ذكرنا مثالين آخرين من قبل عن القلق وحسب الاختلاط. هذه العملية الخاصة بتحويل المفهوم المجرد (أو السمة) إلى مظاهر سلوكية يمكن ملاحظتها يمكن أن نطلق عليها مرحلة الترجمة العملية للسمة المفترضة، أو الصياغة السلوكية لها.

٣- ويسهل بعد حصر المظاهر السلوكية الدالة على السمة قياس تلك المظاهر وتقديرها بشكل كبير من الدقة من خلال المقاييس اللفظية (الإستفتاءات) والشكلية كما شرحنا. ولكي يكون أداء الفرد على المقياس معبراً تعبيراً دقيقاً عن موقعه في تلك الخاصية (الانطواء، أو التسلط، أو القلق مثلاً)، فإن من المفروض أن يتضمن المقياس بنوداً متنوعة تمثل تمثيلاً جيداً للسلوك الذي تظهر فيه هذه الخاصية بنوعياتها المختلفة. فمقياس للقلق مثلاً يجب أن يتضمن عدداً متنوعاً من البنود المعبرة عن العديد من المظاهر التي يعبر القلق فيها عن نفسه كالتغيرات الفسيولوجية، وأنماط التفاعل القلقة المتوترة بالآخرين، وأساليب التفكير الميالة للمبالغة والتطرف، والحمق في التصرفات، واضطرابات النوم، والتشاؤم، والأفكار الخاطئة التي يقولها الفرد لنفسه ومستويات الطموح المبالغ فيه، والتوقعات غير الواقعية عن الأداء والسلوك الشخصي، والحساسية المبالغ فيها، والتوجس، والخوف اللامنطقي من الأشياء والمواقف الاجتماعية.... الخ.

ومن هنا يبرز لنا تطور هام أدت له نشأة المقاييس بشكلها هذا، إذ أمكن التحول إلى الوصف الكمي الدقيق لمقدار توافر هذه الخاصية أو تلك في شخص أو غيابها في شخص آخر. فلم يعد العلماء اليوم يكتفون بالقبول أن هذا الشخص انطوائي، أو انبساطي، أو ذكي، خجول، أو عصبي أو غير ذلك من السمات الشائعة. بل أصبح اهتمامهم مركزاً على وضع إجابات لأسئلة

^٧Operational

من هذا النوع: ما هي درجة هذا الشخص أو ذاك من هذه السمة؟ أي كم من الخصائص الدالة على السمة المعينة تتوافر فيه؟ هذا هو ما يميز أحد التطورات الرئيسية في دراسة الشخصية الإنسانية هذه الأيام.

٤- وتأتي بعد مرحلة وضع المقياس مرحلة تطبيقه بينوده المختلفة على أعداد كبيرة ومتنوعة من أفراد المجتمع. وقد نطبق المقياس بمفرده أو نطبقه مع عدد آخر من المقاييس الأخرى.

٥- ثم نقوم بعد ذلك بتحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية لمعرفة معاملات الارتباط بين البنود المختلفة (التي هي في الواقع المظاهر السلوكية النوعية للسمة) للمقياس. والهدف من ذلك واضح وهو اكتشاف مدى التشابه والاتصال بين تلك البنود بعضها والبعض الآخر في التعبير عن تلك الخاصية التي افترضناها. فإن وجدنا بعض البنود لا ترتبط ارتباطاً جيداً بالبنود الأخرى استبعدناها من المقياس. ويسمى المنهج الإحصائي المستخدم في ذلك باسم المنهج الارتباطي. وهو منهج يمكن للقارئ المهتم بقواعده الإحصائية وأساليب تطبيقه الرجوع إلى إحدى الكتب الإحصائية (مثال مرجع ٤).

٦- الآن وقد تكون لدينا مقياس بنود ممثلة يجب أن نعيد تطبيقه مرات ومرات بهدف التأكد من ثباته على نفس الأفراد. هل تتفق إجابة الفرد اليوم على المقياس مع إجاباته على نفس المقياس بعد أسبوع أو شهر مثلاً؟ فإن كان ذلك كذلك فإن هذه علامة على ثبات المقياس أي علاوة على أن السمة التي يقيسها سمة مستقرة وثابتة.

٧- كذلك تأتي مرحلة أخرى من التطور على المقياس حتى يصبح أداة يعتد بها وهي التأكد مما إذا كان المقياس يقيس بالفعل السمة التي وضعناها. أي ما هو مدى التطابق بين المفهوم أو السمة التي تقيسها بنود هذا المقياس والسلوك الفعلي للأشخاص الذين تتوفر هذه السمة.

ويعالج علماء القياس النفسي هذه المشكلة تحت عنوان صدق المقياس^٨. وإذا شئنا أن نعبر عن صدق المقياس بلغة بسيطة سهلة نستطيع القول بأن المقياس يكون صادقاً إن كان يقيس ما وضع لقياسه. فإذا وضعنا مقياساً

^٨ Validity.

للقلق، فإن هذا الاختبار يكون صادقاً إذا كان بالفعل يقيس القلق. ويمكن التأكد من ذلك بأن تعطي المقياس لجماعات معروف منها من مصادر أخرى أنها مرتفعة في القلق (كالمريض النفسيين الواردين لعيادة نفسية مثلاً)، فإن كان أداء هذه الجماعات مرتفعاً بالمقارنة بعينات عادية من الطلاب فإن هذا يعني أن المقياس الذي وضعناه صادقاً إلى حد ما. وهناك طريقة أخرى تقوم على أساس إعطاء المقياس مع مقاييس أخرى صادقة تقيس سمات متشابهة للقلق كالجذل الاجتماعي وضعف الثقة بالنفس، لمجموعات من الأفراد ثم نتبين الارتباط بين مقياسنا وهذه المقاييس فإن كان صادقاً فإنه سيرتبط بها في الغالب ارتباطاً مرتفعاً. والحقيقة أن هناك أساليب متعددة لتقدير صدق المقياس، لا نجد من الضروري الدخول في تفصيلاتها، ولو أنها جميعاً تحاول أن تتحقق من مدى مطابقة الأداء على المقياس بالسلوك الفعلي في مجال النشاط العملي للسمة التي نريد قياسها.

والحقيقة أن المقاييس التي تتحقق فيها هذه الشروط في التراث العلمي الراهن لا تزيد على أصابع اليد. بسبب المشقة التي يجدها الباحث- أو الباحثون- لتحقيق الشروط العلمية المطلوبة في المقياس.

نماذج من مقاييس الشخصية

بعض مقاييس الشخصية لفظي، وبعضها مصور، أي أن بعضها تكون مادته أسئلة تسأل، أو جمل يطلب تكميلها، أو مجموعة من الألفاظ يطلب الإجابة عنها بطريقة معينة. هذا البعض هو الذي نسميه استبيانات الشخصية.

أما البعض الآخر من مقاييس الشخصية فتكون مادته مجموعة من الصور أو الأشكال أو بقع حبر غامضة تقدم للشخص بطريقة معينة، ويطلب منه أن يصف ما يراه، أو ما يتخيله عنها. وينضوي تحت هذه القائمة ما يسمى بالاختبارات الاسقاطية.. (ولو أن هناك اختبارات اسقاطية لفظية كما سنرى).

ومن الأمثلة على استبيانات الشخصية استبيان الشخصية لأيزنك^١ الذي وضعه العالم الإنجليزي هانز أيزنك Eysenck (انظر المرجعين ٩٤، ٩٥) والذي لقي اهتماماً واسعاً من علماء النفس والباحثين في الشرق والغرب.

^١ Eysenck Personality Questionnaire (EPQ).

وهو يتكون من مجموعة من الأسئلة يجاب عنها إما " نعم " أو " لا " أو " لا أعرف " ويقيس في مجملته الفروق بين الناس في أربعة خصائص أو أبعاد رئيسية هي:

- أ - الانطواء في مقابل الانبساط.
- ب - الاضطراب الانفعالي في مقابل الاتزان الوجداني.
- ج - الذهانية (أو الاضطراب العقلي) في مقابل النظرة الواقعية.
- د - الميول الإجرامية.

وقد بين أيزنك مقياسه على أساس تصور أن هذه الأبعاد من الأبعاد الرئيسية التي يمكن إبرازها على المستوى العالمي. وقد استخدم مناهج الإحصاء والتحليل العاملي للتوصل لهذه الأبعاد... ولهذا تفاصيل لا نرى ضرورة للدخول فيها لضيق المجال. وقد بينت الدراسات التي أجراها الباحثون في العالم العربي (مرجع ١٣٨) والكويت وفي آسيا (اليابان) (١٤٤) أفريقيا (نيجيريا) أن هذا المقياس صادق بمعنى أنه يصلح كأداة لتقدير الفروق الفردية وبناء الشخصية في الحضارات المختلفة.

ومن أشهر استبيانات الشخصية أيضاً: اختبار الشخصية المتعددة الأوجه^{١١} وهو من أضخم استبيانات الشخصية المعروفة لنا في الوقت الراهن. إذ يتكون من ٥٦٦ سؤالاً وضعها العالمان الأمريكيان هاثاوي ومكنيلي Hathaway & McNelly من جامعة منيسوتا الأمريكية، وقد ترجم هذا المقياس للغة العربية أيضاً (انظر المرجعين ٢٢، ٢٣). ويستخدم يتوسع في العيادات والمصحات العقلية والنفسية. والهدف من وضع هذا المقياس هو التمييز بين مختلف فئات المرض النفسي والعقلي. ولهذا فهو يعتبر أداة تشخيصية قيمة يستفيد بها الأخصائي أو الطبيب النفسي والمعالجون النفسيون على السواء. وتحتوي بنود هذا المقياس على عشرة مقاييس فرعية لتقدير الفروق بين الأشخاص في سيطرة السمات والخصائص الآتية:

- ١ - تروهم المرض: أي الانشغال بوظائف الجسم والشكوى من الأمراض الجسمية بالرغم من عدم وجود اضطراب عضوي حقيقي.

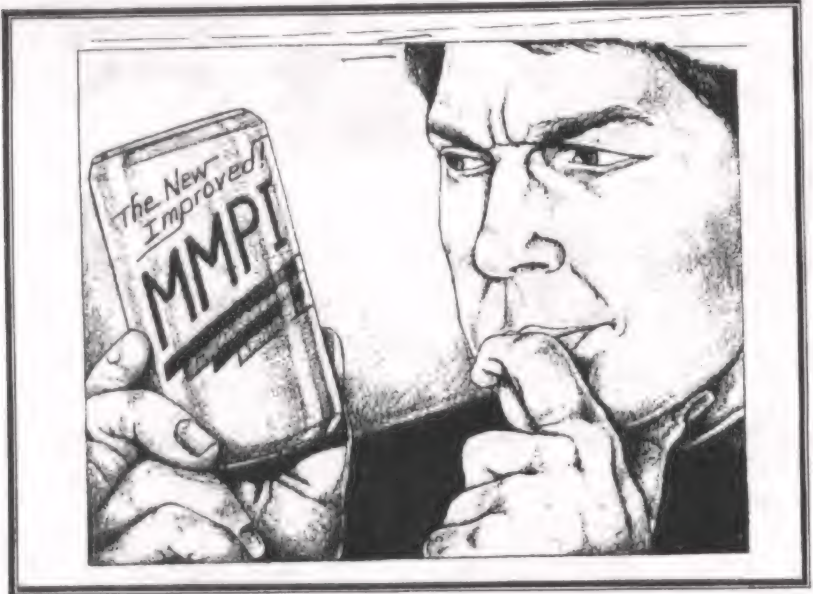
^{١١} Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI).

- ٢- الاكتئاب: أي النظرة المتشائمة للحياة والمستقبل، ومشاعر اليأس والنقص، والانشغال الدائم بالموت، وبطء عمليات التفكير وانخفاض مستوى النشاط.
- ٣- الهستيريا: وتشير عبارات هذا المقياس إلى استخدام الشكاوى الجسمية كمهرب من مواجهة المسؤوليات الناجمة، والهروب من الواقع.
- ٤- الانحرافات السلوكية (السيكوباتية): أي التصرفات الجانحة والخارجة على العرف والتقاليد، والعجز عن الاستفادة من الخبرة، وضعف الاستيصار بما هو خاطئ.
- ٥- اضطرابات الدور الذكري (عند الذكور) أو الأنثوي (عند الإناث): أي الانحرافات الجنسية والشذوذ، والميول الأنثوية عند الذكور، والميول الذكرية القوية عند الإناث.
- ٦- هواجس العظمة والاضطهاد (البارانويا): وتعنى سيطرة الأفكار والهواجس الخادعة.
- ٧- السيكاينزيا: أي القلق والمخاوف المرضية والوساوس، ومشاعر الذنب، والعجز عن اتخاذ القرارات، ونقد الذات وضعف التركيز.
- ٨- الميول الفصامية: وتشير عبارات هذا المقياس إلى أعراض مرضية منها: الانسحاب الاجتماعي، واللامبالاة، والبرود المصحوب بالقسوة على الآخرين، والتعالى فضلاً عن سيطرة الهواجس، والإدراكات الحسية الخادعة (الهالوس)، والاستجابات غير الملائمة للواقع.
- ٩- ميول الهوس: ويشير إلى ثلاثة جوانب هي: النشاط الزائد غير الموجه، والاستثارة الدائمة، وسيطرة الأفكار المتطايرة وغير المترابطة منطقياً.
- ١٠- الانطواء الاجتماعي: وهذا لا يعتبر مرضاً بالمعنى المألوف، وإن كان يصاحب أمراض القلق، ومن مظاهره الانسحاب الاجتماعي، وتفضيل النشاطات الفردية التي لا تتطلب تفاعلاً بالآخرين.

هذا عن الاستبيانات، أما الاختبارات الإسقاطية فهي لا تحاول قياس الشخصية ومتغيراتها بأسئلة مباشرة، بل تقدم للشخص منبهات غامضة: يقع حبر غير محددة المعالم، صور فوتوغرافية، أشكال أو جمل ناقصة، ويطلب من الشخص أن يصف ما يرى في بقع الحبر، أو أن يكتب أو يتخيل قصة تصف ما يدور بين الأشخاص في مجموعة الصور المعروضة، أو أن يكمل جملة ناقصة مثل:

- كان أبي.....
- المرأة بالنسبة لي.....
- أمي.....

- من أهم المشكلات التي أواجهها.....
وتوجد اختبارات اسقاطية تعتمد على الرسم فيطلب من الشخص أن يرسم نفسه، أو أحد أفراد أسرته، أو أن يرسم امرأة، أو رجلاً..... الخ.



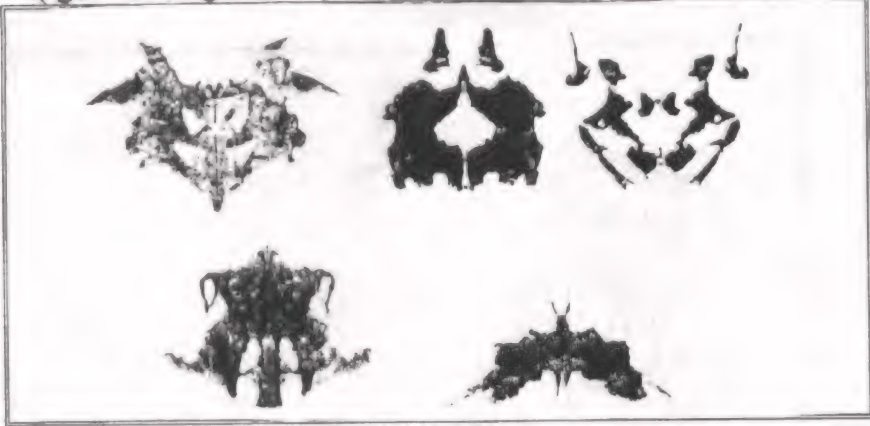
(شكل ١١٢)

من أهم استبيانات الشخصية على الإطلاق مقياس الشخصية المتعدد الوجه MMPI الذي يتكون في صورته الأصلية من ٥٦٦ سؤالاً يجاب عنها "نعم" أو "لا". وقد صدرت له طبعة جديدة منقحة بهدف التمييز بين فئات مختلفة من المرض النفسي. وتشمل الطبعة المنقحة التي صدرت في سنة ١٩٨٩ من ٥٦٧ سؤالاً لتضم عدداً من المقاييس الجديدة التي لم يشملها المقياس الأصلي.

ولما كانت مادة هذه الاختبارات الاسقاطية غامضة (أي ليس لها بناء محدد)، فإنه يعتقد أن إجابات الشخص عليها تعكس مشاعره الخفية ودوافعه العميقة، وحاجاته التي قد لا يكون مدركاً لها.

من أهم الاختبار الاسقاطية اختبار بقع الحبر لرورشاخ (انظر مرجع ١١٨) الذي يتكون من عشر بطاقات على كل منها بقعة حبر، بعضها ملون وبعضها رمادي وأسود (انظر الشكل ١١٣). وتعرض هذه البطاقات على الشخص واحدة واحدة

ويطلب من كل فرد أن يقرر ما يدرك أو ما يرى في هذه البقعة. حيث تحلل بعد ذلك الإجابات على نحو محدد. ويستخدم اختبار رورشاخ 'بتوسع في العيادات النفسية والبحوث الحضارية (انظر سيكولوجية النازي ورورشاخ، إطار شارح).



شكل (١١٣)

نماذج من اختبار بقع الحبر ومؤلفه هرمان رورشاخ. يتطلب تطبيق هذا الاختبار تقديم بطاقات بقع الحبر، ويطلب من الشخص أن يعبر عما يراه في كل بقعة منها. تحلل بعد ذلك استجابات الشخص وفق طريقة معينة يمكن من خلالها تقدير مستوى ذكائه، وخصائصه الشخصية، وأساليبه في إدراك العالم. الاختبارات الاسقاطية فيما تلاحظ تقدم منبهات غامضة، وهي لهذا تعتبر أداة جيدة للتغلب على مقاومة الأفراد في إعطاء صورة كاذبة عن النفس لأنه لا يعرف ماذا نريد منه ولا كيف سنفسر استجاباته. لكن عيبها أنها تقتصر للموضوعية في التصحيح، ومن ثم تتدخل في التفسير شخصية المعالج أو المصحح.

هناك أيضاً اختبار تفهم الموضوع (انظر مرجع ٦٥) الذي يتكون من عشرين صورة لأشخاص في مواقف مختلفة تعرض على الشخص واحدة وراء الأخرى ويطلب منه أن يحكي عن كل صورة قصة من وجهة نظره. ويفترض أن هذه القصص تعكس الحاجات الشخصية، والدوافع اللاشعورية التي تحكم سلوك هذا الشخص، ومختلف الصراعات التي تتملكه في مواقف الأسرة، والعمل.... الخ.



شكل (١١٤)

إحدى بطاقات اختبار تفهم الموضوع، وهو اختبار اسقاطي للشخصية، يطلب فيه من الشخص أن يكتب أو يروي قصة عن الأشخاص الذين تحتويهم البطاقات، وتفسر هذه القصص من حيث دلالتها النفسية ومدى ما تعكسه من حاجات و آمال وتطلعات شخصية.

ويأخذ الباحثون على الاختبارات الاسقاطية أن تاويل الاستجابات عليها غالباً ما يتأثر بشخصية المصحح، أو الأخصائي النفسي، واتجاهاته وأفكاره ومثله الشخصية. وقد أشرنا في موقع آخر إلى الدراسات التي بينت أن الاستجابات المستخلصة من أسرى الحرب الألمان على مقياس بقع الحبر لرورشاخ قد فُسرت بطريقة معينة عندما كان الأخصائي يعرف أن هذه الاستجابات هي للأسرى النازيين، ولكنها فُسرت بطريقة أخرى عندما أعطيت نفس الاستجابات لمصححين آخرين لم يعرفوا مسبقاً مصادر هذه الاستجابات. ولهذا ينتظر كثير من العلماء اليوم للمقاييس الاسقاطية بشك وريبة (انظر مثلاً مرجع ٩٥). فضلاً عن هذا فإن الأداء على هذه المقاييس يختلف عند الشخص الواحد من وقت إلى آخر، أي أنها تفتقد للثبات والاتساق الذي يمثل أحد الشروط الرئيسية للمقياس الجيد كما أوضحنا من قبل.

كيف تستمد الشخصية أصولها وخصالها؟

أن الألوان الآن للحديث عن مصادر الشخصية. لماذا يختلف بعضنا عن البعض الآخر؟ ولماذا نتميز دون البعض بسمات وخصال بعضها يلازمنا العمر كله؟ هل نولد انطوائيون، أو ميالون للتسلط وحب القوة مثلاً؟ أم أننا نكتسب ذلك بتأثير عوامل لاحقة للولادة؟

هناك في الواقع تياران من التفكير يتصارعان أحياناً، ويتلاقيان أحياناً أخرى في النظر إلى أصل الشخصية، وهما: الوراثة والتعلم.

وبالرغم من أن تحديد الأهمية النسبية للوراثة والتعلم في تكوين الشخصية لا زال موضعاً للجدل، فإن أفضل مدخل لهذا الموضوع فيما نتصور أن ننظر للشخصية لا بصفتها شيء واحد ولكنها مجموعة من السمات التي يخضع كل منها لمنطق مستقل. وهناك براهين قوية ترى أن:

- ١- بعض خصائص الشخصية وسماتها يخضع تقريباً بكامله لعوامل وراثية.
- ٢- وبعضها يخضع لقوى التعلم الاجتماعي والاكتساب.
- ٣- وبعضها الثالث يعبر عن الالتقاء والتفاعل بين الاستعدادات الوراثية وأنماط التعلم الاجتماعي اللاحق.

١- أنصار الوراثة:

يقدم أنصار الوراثة براهين قوية تثبت أن قطاعاً كبيراً من الشخصية تحكمه قوانين وراثية.

ويستخدم أنصار الوراثة منهج التوائم المتطابقة لإثبات ذلك. والتوائم المتطابقة- في مقابل التوائم الأخوية غير المتطابقة- هي التي تولد نتيجة لانقسام بويضة واحدة. لهذا فإن الرصيد الوراثي لها يكون واحداً، بحيث تعتبر أي تغيير أو فروق بين فردين توأمين في سمات الشخصية فيما بعد راجعاً للتعلم الاجتماعي اللاحق. وعلى هذا فإن قارنا أحد سمات الشخصية بين مجموعة من التوائم المتطابقة في ظروف اجتماعية مختلفة فوجدنا أن هناك تشابهاً في هذه السمة بالرغم من اختلاف الظروف الاجتماعية، فإن هذا يعني أن هذه الخاصية وراثية. أما إذا لاحظنا وجود اختلاف في سمات معينة بين التوائم التي انفصلت عن بعضها البعض، فإن هذا يعني أن هذه السمات متعلمة.



هانز أيزنك من العلماء المعاصرين في علم النفس وهو صاحب بحوث وكتابات متعددة في دراسة الشخصية وفي العلاج السلوكي. كان قبل وفاته يشرف على إصدار مجلتين علميتين في علم النفس أحدهما تركز على دراسات الشخصية والفروق الفردية، والأخرى تركز على بحوث العلاج السلوكي. وكان معروفاً أيضاً باتجاهه العلمية الصارمة مما أفقده كثيراً من الود والتقبل من أصحاب نظرية التحليل النفسي وأنصار المدرسة الفرويدية. أما من حيث مساهمات أيزنك في دراسة الشخصية فهي متعددة ومن أهمها:

- ١- نظريته في أبعاد الشخصية التي كشفت عن وجود خاصية رئيسية في الشخصية تمتد من الانطواء إلى الانبساط
- ٢- دراساته وبحوثه التي انتهت به وبزملائه وتلاميذه إلى وضع مقاييس للشخصية من أهمها استبيان أيزنك للشخصية
- ٣- دراساته التي أثبتت فيها أن الشخصية نتاج للتفاعل بين الاستعدادات الوراثية وما يطرأ عليها فيما بعد من خبرات وتعلم.

ويستخدم منهج المقارنة بين عشرات التوائم الذين انفصلوا عن بعضهم منذ الميلاد بسبب التبني، أو الهجرة أو غير ذلك من عوامل تبين العلماء أن الوراثة تلعب دوراً كبيراً في كثير من الخصائص والسمات المزاجية والعقلية كالانطواء أو الانبساط (انظر مرجع ٩٧) والذكاء (مرجع ١٤٨٢٣ كذلك الفصل ١٢١١).

وقد رأينا عند الحديث عن موضوع الذكاء الشكوك التي أثارها بحوث العالم البريطاني الراحل سيريل بيرت C. Burt مما جعل ربط الذكاء بكامله بالوراثة أمر يحوطه شك كبير.

ولعل من أبرز الدراسات في هذا المجال دراسة نشرتها مجلة علم النفس اليوم عام ١٩٨١ (١٥١) لباحثة قامت بدراسة مستفيضة على ٩٥ زوجاً من

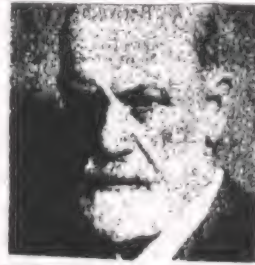
التوائم المتطابقة ممن انفصلوا عن بعضهم البعض قبل نهاية السنة الأولى من العمر. وقد تراوحت أعمارهم عند الدراسة من ٨ سنوات إلى ٩٦ سنة، لقد تبين للباحثة أن هناك تماثلاً صارخاً في عدد من الخصائص الجسمية كالطول والوزن وملامح الوجه. وبدء التغيرات الجسمية المصاحبة للمراهقة (كبدء العادة الشهرية عند الفتيات في العينة)، فضلاً عن وجود ما يقرب من التطابق في شكل الموجات الكهربائية الصادرة عن المخ، وضغط الدم، وشكل العينين، ولونهما، وشكل الأسنان أو ما فيها من تسوس، واللوازم الحركية المصاحبة للكلام أو الحركة.

أما الخصائص العقلية، فقد وجد بعض التماثل في مستوى التصلب الفكري والرغبة في السيطرة. لكن التماثل فيما عدا ذلك كان أقل من ذلك خاصة في الميول، وحتى في نسبة الذكاء. وبعض الاضطرابات كالتهتهة لم تكن متماثلة مما يدل على أنها مكتسبة. وهكذا تؤكد نتائج هذه الدراسة أن الخصائص الجسمية للشخصية تخضع للوراثة بشكل أكبر من الخصائص الأخرى (انظر مرجع ١٥١). ومن المعروف أيضاً أن للوراثة دورها الكبير في حالات الاضطرابات العقلية التي تصيب الشخصية. ويستدل على ذلك من أن بعض الأسر تشيع فيها أنماط معينة من الاضطراب دون الأخرى.

وتوضح البحوث أن نسبة التشابه بين التوائم المتطابقة في الفصام تتراوح من ٧٦ - ٨٦%، وفي حالات الاكتئاب والهوس تتراوح من ٧٠-٧٥% وفي حالات الجناح تبين أن من ٨٠% من التوائم المتطابقين الجانحين كان إخوتهم التوائم جانحون أيضاً (انظر مرجع ١٢) وتنخفض هذه النسبة في حالات الاضطرابات العصبية الأخرى فتصل إلى ٥٣%، وفي سمات الشخصية العادية فتتفاوت النتائج من بحث إلى آخر. والخلاصة أن وزن العوامل الوراثية أكبر في اضطرابات الشخصية كالأمراض العقلية، يتلوها الجناح ثم الأمراض العصبية كالقلق.

إطار شارح رقم (٢٧)

سيجمند فرويد



ولد "فرويد" في ٦ مايو سنة ١٨٥٦ في مدينة صغيرة بمقاطعة مورافيا في تشيكوسلوفاكيا، لأب كان يعمل بالتجارة. ويعتقد المحللون النفسيون أن طفولة "فرويد" في حد ذاتها قد هيئته لأن يتولى فيما بعد الدعوة لإحدى أشهر النظريات في التاريخ البشرى وهي النظرية التي جعلت من الخبرات المبكرة في الطفولة العمود الرئيسي في تكوين الشخصية مدى الحياة.

فقد كان أبوه متحضر الفكر، وتزوج من فتاة تصغره كثيراً من العمر فأنجب منها "فرويد". وقد ارتبط "فرويد" ارتباطاً وثيقاً بأبيه. ويقول لنا فيما بعد أنه كان مطيعاً وجاداً ومجتهداً سواء في حبه لأمه أو في المدرسة.

وهاجر فرويد في الرابعة من عمره مع أسرته إلى النمسا حيث بقي فيها إلى أن بلغ الثالثة والثمانين. وبالرغم من حبه لفينيا- النمسا، وبالرغم من أنها شهدت مولد نظريته وشهرته، فإنه اضطر للهجرة لإنجلترا وهو شيخ كبير بسبب الاضطهاد السياسي الذي لاقاه على يد النازيين. وفي إنجلترا عاش فترة قصيرة حيث توفي في ٢٣ سبتمبر سنة ١٩٣٩.

درس في شبابه الطب بجامعة "فيينا" وكانت سنوات دراسته فرصة واسعة له للتعرف بأحد أساتذة علم وظائف الأعضاء وهو "ارنست بروكا". وقد أعجب فرويد بأستاذه هذا وظل متأثراً به علمياً حقبة طويلة من عمره. وقد أجرى "فرويد" تحت إشراف "بروكا" عدداً من الدراسات في بناء الجهاز العصبي اكتسبته شهرة محدودة. ثم أكمل دراساته في الطب، ولو أنه لم يمارس الطب، ولم يكن فيما اعترف في سيرته الذاتية طبيباً بمعنى الكلمة لأنه اكتسب عيشه: إخصائياً في الأمراض العصبية.

وحدثت في حياة فرويد بعد ذلك تغيرات كان لها أثر حاسم في صياغة نظريته عن التحليل النفسي. فقد سافر إلى باريس مرتين، وشاهد عن قرب التجارب التي كان يجريها عالمان هما "برنهيم" و "Bernheim" و "شاركوه" Charcot في علاج حالات الهستيريا باستخدام التنويم المغناطيسي (يعتقد المريض المصاب بالهستيريا أنه فقد وظيفة حسية (الإبصار أو السمع) أو حركية (المشي) ولو أن هذا غير صحيح). وقد كان لرحلته لباريس أثر واضح بعد ذلك حيث أخذ يكتشف ويهتم بالقضايا التي كونت نظريته في التحليل النفسي بعد ثلاث أو أربع سنوات من عودته لبرلين.

و "فرويد" الفضل في اكتشاف أن الإنسان يولد مزوداً بطاقة نفسية جنسية يسميها الليبيدو Libido هي التي تحرك الشخصية في الاتجاهات المختلفة. وهي تحتوي على ثلاثة أجزاء أو أجهزة يطلق عليها مفاهيم (الهي) وهو الذي تعزى إليه النزعات الهرمونية واللامنطقية في الإنسان، ويقابله (الأنا) وهو الجزء الواعي والواقعي من الإنسان. وهناك (الأنا الأعلى) أو الضمير أو الرقيب الذي يتكون في المراحل الأولى بسبب الضغوط الاجتماعية على الطفل لكي يتخلى عن نزعاته الأنانية ومشاعره الهرمونية. أماط "فرويد" اللثام عن حقيقة مؤداها أن تطور الشخصية أو أمرضا يرتبطان بالصراع الذي يحدث بين الأجزاء الثلاثة السابقة في المراحل المبكرة من العمر، أي صراع الطفل بين إشباع حاجاته البدائية الغريزية (الجنسية أو العدوانية) وإرضاء متطلبات الواقع، والضغوط الاجتماعية والضمير. ويعتقد فرويد أن الشخصية تتكون وتحدد معالمها قبل سن السادسة، وأن ما يحدث على الشخص بعد ذلك ما هو إلا تكرار بطرق لا شعورية رمزية لكل ما حدث خلال هذه الحقبة.

ومن هنا تكون أهمية علاقة الطفل بأبيه وأمه. ومن هنا يأتي دور ما يسمى بعقدة أوديب. ذلك المفهوم الذي ابتكره فرويد ليعبر على نحو ما عن أن علاقة الطفل بأبيه تقوم في الحقيقة على التنافس

تابع إطار شارح رقم (٢٧)
سيجمند فرويد

والغيرة وذلك بسبب حب الطفل لأمه الذي يشاركه إياه الأب. ومن خلال هذا الصراع أو الفشل في حله نتجه إلى عالم الرشد وتتكون منه كل اتجاهاتنا نحو الجنس الآخر وتتبلور صراعاتنا مع السلطة. من العرض البسيط لنظرية " فرويد " يبقى للرجل دوره البارز في توجيه الأنظار بشكل لم يسبق له مثيل لأهمية الجانب اللاشعوري في توجيه الشخصية، وبفضله أيضاً انفتح للملاء ميدان أو ميادين من البحث كان لها دوراً كبيراً في إثراء علم النفس، وذلك مثل توجيه الاهتمام لدور المراحل المبكرة من الطفولة التي فتحت ميدان دراسات التنشئة الاجتماعية. وقد تأثر علماء الشخصية " بفرويد " فاتجه الاهتمام لدور العوامل الانفعالية في حياة الإنسان مما ساعد بعد ذلك على تطور العلاج النفسي. وبمقدار المغام التي كسبناها منه تبقى المغام. فمن ناحية نجد أن كثيراً من المفاهيم التي ابتكرها كانت عامة وفضفاضة، ويصعب تحديدها تحديداً دقيقاً. فضلاً عن هذا فقد بنى فرويد أدلته على كثير من التأمل الباطني وبطريقة أدبية خارقة، سيطرت أفكاره عن التحليل النفسي على العقول بطريقة متوهجة ومتحمسة، مما جعل غطى على كثير من الإنجازات النفسية والسلوكية التي كانت تبني على تفكير هادئ ومنطوق علمي متزن تفقد كثيراً من التأثير، بالرغم من أنها قدمت البحث التجريبي بديلاً عن الأساطير وقدمت أيضاً دور التعلم والخبرة بديلاً عن القوى اللاشعورية الميما التي تعمل بداخل الإنسان وتسيره.

(للمزيد عن فرويد وحياته ونظرياته انظر: ١٣، ٢٠٨).

٢- أنصار التعلم والاكْتساب:

على أن البيئة وعوامل التعلم الاجتماعي ودورهما الملحوظ في تشكيل العديد من سمات الشخصية ولهذا يستخدم العلماء مفهوم الاستجابة التراكمية^{١٢} لوصف الخصائص الشخصية. التي تتشكل بفعل التعليم. وبذلك يكون ما نلاحظه من سمات نصف بها الآخرين كالطموح، أو العداء، أو الريبة، أو الذكاء، ما هي إلا خصائص تشكلت خلال الطفولة نتيجة لتأثيرات متراكمة من الخبرات الأسرية والاجتماعية والتربوية التي تمر بالشخص في مراحل نموه المتعددة.

التحليل النفسي وتطور الشخصية:

تكون عوامل التعلم أقوى ما تكون في الفترات المبكرة من الطفولة. ولعل فرويد Freud (انظر إطار شارح رقم ٢٧) سيجمند فرويد- المغام والمغامر) . كان أهم من بدأ الإشارة إلى ما تلعبه الخبرات الأسرية المبكرة في شخصية الطفل

" Accumulative responses.

في إطار نظريته عن التحليل النفسي التي لم يعد بين المثقفين من لم يقرأ عنها. ولعلنا نعرف أن فرويد- بالرغم من كل المآخذ العلمية التي أخذت عليه- قد جعل من التفاعل بين الطفل وأسرته- خاصة خلال الأعوام الخمسة الأولى من العمر- مبحثاً من البحوث الشيقة في علم النفس.

فقد بين فرويد أن أساليب التنشئة الاجتماعية المبكرة التي تستخدمها الأسرة في تدريب الطفل على الغذاء والإخراج تحكم الشخصية بأكملها- تقريباً- فيما بعد. غير أن كثيراً من الفروض التحليلية غير صحيح، وكثيراً منها ليس عاماً أو عالمياً كما كانت النظرية التحليلية ترى.

نظرية التعلم وتطور الشخصية:

ساعد نمو نظرية التعلم بمراحل تطورها المختلفة على الكشف عن الكثير من عوامل التعلم المسؤولة عن تكوين سمات الشخصية وتطورها. لقد بينت هذه النظرية بنجاح أن الكثير من جوانب السلوك يرتبط ظهورها بأساليب محددة من تنشئة الأطفال، أو بالخبرات التي يمر بها البالغون. كذلك استطاعت بنجاح أن تكشف عن الكيفية التي يتم بها ذلك من خلال عدد من المبادئ التي من أهمها: التعلم من خلال المحاكاة (أو التعلم بالقدوة)، والتعلم من خلال الإثابة والعقاب، وهو ما سنعرض له فيما يلي:

تعلم سمات الشخصية بالقدوة:

أما التعلم من خلال المحاكاة والقدوة فيتم عندما يمتثل الطفل للمعايير وجوانب السلوك الاجتماعي التي تشيع في بيئته ويتبناها بحيث تصبح جزءاً ثابتاً منه. وعادة ما يتم له ذلك من خلال توحده بأحد الأشخاص في الأسرة محاولاً اتخاذ قدوة أو نموذجاً يحتذى به. فيشعر بالقصور إن فشل في اقتدائه، والزهو والانتصار عندما تتطابق تصرفاته ومعاييره أو تتشابه مع النموذج.

وعند حدوث التوحد الاجتماعي تبدأ سمات الشخصية ودوافعها الأساسية وقيمتها واتجاهاتها في التراكم التدريجي إلى أن تتبلور نهائياً في فترة ما من نمو الطفل لتصبح جزءاً ثابتاً ومتسقاً من شخصيته. إن كثيراً من الخصائص التي لا تخضع للوراثة تكتسب بهذه الطريقة. ومن أهم السمات التي تكتسب بهذا الأسلوب:

اتجاهاتنا السياسية والاجتماعية، والتعصب والعدوان، ومستوى الطموح، والمويل الفنية والحاجة للإجاز. ففي مثل هذه السمات والخصائص تلعب عوامل الاكتساب والتعلم الاجتماعي الدور الأكبر.

دور الإثابة والعقاب:

أما المبدأ الثاني الذي يحكم تعلم سمات الشخصية فهو مبدأ الإثابة والعقاب. فإثابة سلوك معين تؤدى بالطفل إلى تكرار هذا السلوك حتى يتحول إلى سمة ثابتة. على أن تأثير الإثابة لا يتم ألياً إنما يتوقف على عدد من العوامل من أهمها نوع الإثابة. فالإثابة المادية كالهدايا أو المديح يكون تأثيرها أحياناً أضعف من الإثابة الوجدانية كتقبيل الطفل، أو عناقه. لهذا تبين إحدى الدوافع الشخصية كدافع الإنتاج والإجاز من تأثير الإثابة الوجدانية للطفل بعناقه وتقبيله. لهذا يعتبر العلماء أن الثواب الوجداني أكثر فاعلية خاصة إذا شئنا لأطفالنا أن يكتسبوا بعض سمات الشخصية الهامة ودوافعها كالإجاز والطموح.

ويتأثر نمو الشخصية أيضاً بالعقاب. فالعقاب الجسمي يستطيع أن يوقف بعض أنواع السلوك غير المرغوبة في المنزل، لكن تأثيره ضعيف في المواقف الخارجية مما يشير إلى أن توقيع جزاءات مباشرة على السلوك قادر على ضبطه، لكن تأثيره في اكتساب تغيرات ثابتة ضعيف، فضلاً عن هذا فإن العقاب لا يوضح للطفل ما يجب أن يفعله وكيف يفعله وما لا يفعله. لهذا تبين أن فاعلية العقاب الجسمي تزداد إذا كان مصحوباً بالإقناع العقلي، وإذا كان الطفل متقبلاً لوالديه وعلاقته بهما دافئة.

أما العقاب الوجداني- أي العقاب القائم على التهديد بسحب الحب والاهتمام- فيؤدى إلى تكوين ضمير (أنا أعلى) صارم يقوم على التقبل المتصلب للقواعد السلوكية والمعايير، مع ميل للشعور بالذنب عند خرق هذه القواعد. وتحدث هذه النتيجة بشكل خاص عندما تكون علاقة الطفل بوالديه دافئة وقائمة على التبعية (انظر مرجع ١٢).

وقد تبين أن هناك أنماطاً من الشخصية يرتبط ظهورها بأساليب الضغط الشائعة في الأسرة. فالنمط الجائح يتعرض أفرادها في طفولتهم للعقاب الجسمي أكثر من الأفراد الآخرين. أما المصابين بالقلق فهم في الغالب أبناء آباء يتمي ون

بالضبط الشديد، ويميلون إلى استخدام العقاب الوجداني بدلاً من العقاب الجسمي (مرجع ١٢). أما النمط الهستيري الذي يتميز أفرادَه بالإكثار من الشكاوى الجسمية، والهروب من المسؤولية، والتصرفات الزاعقة فقد تبين أنه يرتبط بوجود أم من النوع المسيطر، المسرف في الرعاية، ومن ثم تثيب جوانب سلبية من الشخصية كالشكاوى الجسمية والأمراض.

٤- التقاء الوراثة بالبيئة:

على أن هذه التفرقة الحادة بين الوراثة والتعلم في تكوين الشخصية لا تقابل بالحماس الشديد بين العلماء المعاصرين. والاتجاه السائد الآن هو النظر إلى كثير من جوانب الشخصية على أنها نتاج للتفاعل بين الاستعدادات الوراثية وما ينقش عليها فيما بعد من خبرات وتعلم. ويتحمس لهذا الاتجاه اليوم العالم الإنجليزي المعروف هانز أيزنك في نظريته عن الشخصية بصفتها تركز على محورين رئيسيين هما الانطواء والانسياط. لقد بين أيزنك بأدلة متنوعة أن الانسياط والانطواء يخضعان إلى حد بعيد للوراثة. إلا أن ما يحكم الطفل بعد ذلك من علاقات اجتماعية وتعلم من شأنه أن يوجه الطفل وجهات متباينة نسبياً.

فإذا وضع الآباء متطلبات صارمة على الطفل المنطوي مثلاً، واتجهوا معه إلى الضبط الشديد والتوتر فإن من الأرجح أن تتجه شخصية الطفل للقلق والتوتر العصابي. بنفس المنطق قد تتكون للمنطوى شخصية متزنة متوازية إذا ما تميزت البيئة بالدفع والتقبل. معنى هذا أن الخاصية الوراثية الواحدة قد تترجم للواقع بلغتين مختلفتين بحسب ما تمر به الشخصية من خبرات. وبهذا المنطق أمكن تفسير كثير من التغيرات التي تطرأ على خصائص وسمات الشخصية مثل الذكاء والاضطرابات النفسية. فالشخص الذي يرث رصيداً كبيراً من الذكاء قد تقوى دوافعه للتحصيل والإنجاز أو تتعدهم متجهة بدلاً من ذلك نحو الهدم والتخريب بحسب أنماط التعلم المفروضة عليه. قس على ذلك الاضطرابات النفسية الشائعة كالقلق والهستيريا فبالرغم من ضرورة وجود الاستعداد الوراثي الذي يتمثل في مدى الانطواء أو الانسياط فإن الاتجاه نحو هذا الاضطراب أو ذاك أمر تحكمه الأنماط التالية من التعلم والتفاعل بالبيئة.

وهكذا تكون العلاقة بين قوانين الوراثة والتعلم قائمة على التفاعل لا على التناقض والتعارض.

إطار شارح رقم (٢٨)

العقاب والضرب وشخصية الطفل

يبدو أن استخدام العقاب في تعليم الأطفال قد أصبح ولازال من الأساليب السهلة الشائعة بين الآباء والمدرسين لتقويم الطفل أو التلمذ وللتعذيب. وبالرغم من أن الذين يمارسون العقاب قد ينكرون ذلك أن سالتهم بتأثير الشعور بالذنب أو النظريات التربوية الحديثة، فإنه من أشيع الأساليب المستخدمة في كل البلاد العربية التي زرناها. ولا يبدو أن منظر العصا أو الخيزرانة بيد كثير من المدرسين في كثير من المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية من المناظر المنفرة المكروهة للرأي العام، ولكنها بلا شك من مصادر القلق الشديد للأطفال والتلاميذ وربما من الأسباب الهامة في كراهية المدارس والمخاوف المرضية المحيطة بالذهاب للمدرسة كل صباح. وتبين الدراسات أن الناس تمارس العقاب لأسباب منها: الإرغام على التوقف عن سلوك كرهه أو مؤذى، أو تعليم سلوك جيد كالحس بالمسئولية، والحس الخلقي. وسنرى أن العقاب لا يحقق أي أمل من هذه الآمال.

ولا تكمن مشكلة العقاب في فعاليته كأسلوب للتوقف عن أنماط كرهية من السلوك ولكن في نتائجه الجانبية التي قد تكون أسوأ من المشكلة الأصلية التي أدت إليه. فهو يؤدي بالفعل إلى توقف أنواع معينة من السلوك الكره كالصياح، أو تمزيق الأثاث أو الكتب. إلا أن البحوث تثبت أيضاً أن الضرر منه أكثر من المنافع، خاصة إن كان العقاب جسمانياً، أو قاسياً، أو لا معنى له. واليك بعض النتائج التي يمكن أن يؤدي إليها العقاب.

١. العقاب الذي يمارس نتيجة للخطأ في تعلم استجابة جديدة ككتابة حرف هجائي معين أو إجراء عملية حسابية جديدة يؤدي إلى نتيجة هي عكس ما نقصد إليه تماماً. فتعلم الاستجابات الجديدة يتباطأ نتيجة للعقاب بسبب القلق الشديد أو الخوف الذي يثيره لدى الشخص.
٢. العقاب الذي يمارس نتيجة للخطأ في تعلم استجابة جديدة ككتابة حرف هجائي معين أو إجراء عملية حسابية جديدة يؤدي إلى نتيجة هي عكس ما نقصد إليه تماماً. فتعلم الاستجابات الجديدة يتباطأ نتيجة للعقاب بسبب القلق الشديد أو الخوف الذي يثيره لدى الشخص.
٣. العقاب الذي يمارس بهدف الإرغام على التوقف عن سلوك كرهه قد ينجح في إيقاف هذا السلوك، ولكنه يؤدي في نفس الوقت إلى إيقاف السلوك الجيد. فالطفل الذي تعاقبه مدرسته باستمرار بسبب الصياح أو التهريج قد يتوقف عن ذلك. ولكنه في نفس الوقت سيتوقف عن كل المظاهر الأخرى التي تتطلب مساهمة إيجابية منه في الفصل. والتلميذ الذي يضربه ناظر المدرسة بالعصا لأنه جاء متأخراً عشر دقائق قد يفقد الرغبة في اليوم التالي في الذهاب للمدرسة على الإطلاق.

٤. عندما لا نجد وسيلة غير استخدام العقاب لتعليم الجوانب الإيجابية من السلوك فهناك الخطر في أننا نرسم أمام العقاب نمونجا مثالياً من الضبط عليه أن يمارسه أيضاً مع الآخرين. ولهذا فالطفل الذي يضرب أو يعاقب

لكي ينصرف بصورة أفضل في المدرسة أو مع الناس غالباً ما ينجح إلى استخدام الضرب والعقاب مع أطفاله عندما يكبر.

٥. أضف لهذا أن للعقاب تأثيراً سيئاً على الشخص القائم به كالأحاساس بالذنب، والشعور بالإحباط والغیظ. فضلاً عن الكسل أو التكاسل في البحث عن أساليب أفضل لتوجيه الطفل. ولكن قد تفرض علينا بعض المواقف استخدام العقاب في هذه الحالات لا ضرورة للعقاب الشديد، ولكن ليكن العقاب

تابع إطار شارح رقم (٢٨)

فوراً وحازماً، وليكن عقابك للفعل السيئ لا للشخص بكامله. أما إن كنت تبحث عن أساليب بديلة للعقاب البدني، فهناك الحرمان من نزهة مثلاً، وهناك فرض ضغوط اجتماعية من زملاء الفصل أو الأخوة، وهناك الحرمان من التفاعل الاجتماعي به بإبعاده للحظات أو التوقف عن مبادلتة الحوار أو إظهار الاهتمام به.

٦. لكن لا تنسى أن البديل الفعال فعلاً هو أن تنتبه لما يصدر من الشخص من تصرفات جيدة. فهي قد تكون أكثر بكثير من التصرفات الكريهة التي تعاقبها. لماذا تنزعج لأن طفلاً لفظاً كريهاً لم يستغرق أكثر من ثانية بينما لا تنتبه إلى أنه طوال اليوم بكامله قد تصرف بمختلف الطرق الإيجابية والجيدة؟ لماذا لا تدعم هذه التصرفات وتظهر اهتمامك بها؟ إنها أكثر فعالية.

نماذج وأنماط شخصية من واقع البحث العلمي

في الجزء الباقي من هذا الفصل سنعرض للقارئ نماذج لبعض الأنماط الرئيسية للشخصية التي أمكن تحديدها وقياسها ودراسة تأثيرها على الفرد وتفاعلاته مع الآخرين وقد آثرنا أن نختار من البحوث الحديثة في ميدان الشخصية ثلاثة أنماط تتميز بأهميتها لمن يود أن يلم بعدد من المفاتيح الرئيسية في فهم الأنماط الشائعة من الشخصية، كما تتميز فضلاً عن هذا باتساع نطاق تأثيرها على سلوك الفرد ورسم سياساته وأنماط تفاعله بالآخرين وهي:

- ١- النمط الانطوائي في مقابل النمط الانبساطي.
- ٢- الاتجاه التسلطي.
- ٣- الشخصية الاحتوائية في مقابل الشخصية الطاردة.

الناس بين الانطواء والانبساط

يعزى للطبيب النفسي السويسري (كارل يونج) C. Jung (الذي بدأ حياته المهنية تلميذاً "لفرويد" ثم انشق عليه، مما أغضب فرويد بعد ذلك وجعله يتجاهل متعمداً دور "يونغ" في تطوير التحليل النفسي)، يعزى له أنه أهم من وجه الاهتمام إلى مفهومي الانطواء والانبساط بصفتهم نموذجين رئيسيين من نماذج الشخصية، تتجه الطاقة في إحدهما إلى الداخل (الانطواء) وفي الآخر إلى الخارج (الانبساط) بعبارة أخرى نجد أن الانبساطيين- عند "يونغ" هم أفراد يتجه اهتمامهم الرئيسي إلى البيئة الخارجية كالناس والأشياء، ومنهم الرجال والنساء الذين نجد أن اهتمامهم بالحياة الخارجية وما يحيط بهم من نشاطات سياسية أو

اجتماعية أهم لديهم من الأمور المجردة أو الفلسفية أو الجمالية. وعلى عكس هذا النمط من الشخصية يوجد الانطوائيون الذين يتجه اهتمامهم نحو الذات والمجردات والاستبطان (للمزيد من التفاصيل عن "يونج" انظر المرجع (٢٠٦)). هكذا قدم "يونج" نمطي الانطواء والانبساط، وأنت ترى من ذلك أنه قسم الناس إلى قسمين متعارضين أو نموذجين لا يلتقيان.

أما "أيزنك" فيعتبر من أهم علماء النفس الحديث الذين أسهبوا في هذا الموضوع وبالرغم من أنه يعترف بأسبقية "يونج" في توجيه الاهتمام لهذا النموذج. فإنه يرى أن يونج لم يهتم بنقطتين رئيسيتين:

الأولى: أنه لم يحدد المظاهر السلوكية التي تميز كل نمط عن الآخر بل استخدم مفهوم الطاقة المتجهة إلى الداخل أو إلى الخارج للتمييز بين الانطواء والانبساط دون أن يوضح ما يعنيه ذلك سلوكياً.

وثانيهما: أنه ينظر للانطوائيين في مقابل الانبساطيين بصفتهم نموذجين مستقلين يختلفان اختلافاً جوهرياً مما يذكر بفكرة الأماط البشرية القديمة التي دعا لها الفلاسفة القدماء فيما ذكرنا.

وهكذا برر "أيزنك" نظريته التي تعتبر من أهم النظريات الحديثة في الشخصية وقد سبق وأن تحدثنا عن مقياس الشخصية الذي وضعه "أيزنك" بعد عشرات السنين من البحث، فقد أمكنه بناءً على هذا المقياس أن يحدد أن الانطواء والانبساط خاصتان تفسران الغالبية العظمى من الاختلافات بين الناس على أنه يرى خلافاً "ليونج" أن توزيع هذه السمة بين الناس هو التوزيع الاعتدالي، أي أن الغالبية العظمى من الناس متوسطون في مدى انطوائهم أو انبساطهم وهناك قلة قليلة جداً يمكن وصفهم بالانطواء الشديد، أو الانبساط الشديد.

وخلافاً لـ يونج يوضح أيزنك بناءً على مئات الدراسات والبحوث التي أجراها بنفسه أو بالاشتراك مع تلامذته من الشرق أو الغرب أن هناك مظاهر سلوكية محددة تميز الانبساطيين بالمقارنة بالانطوائيين.

فالانبساطيون أميل للتصرف وفق اندفاع اللحظة، يحبون الاختلاط بالناس أكثر من الوحدة نشاطاتهم تتميز بالاندفاع وسرعة الحركة، مجازفون، منطلقون ولا يعيرون كثيراً بالمسئولية. أما الانطوائيون فهم محبوبون للتأمل

والوحدة، صداقاتهم وعلاقاتهم الاجتماعية محدودة ولو أنه تميل للعشق دون الانتشار- حذرون، ومسالمون، وأميل للهدوء وضبط النفس والسلبية.

إطار شارج رقم (٢٩)

هل يتحسن أدائك بعد فنجان منيه

من القهوة؟ إذن فقد تكون إنسبسطيا

من الأشياء المحيرة لعقول الكثيرين أن العقار الواحد قد تكون له آثار مختلفة على الأشخاص، وينطبق هذا على المنبهات كالقهوة والشاي والمخدرات كالماريوانا أو الفاليوم، إذ ليس من النادر بعد تعاطي قرص من الفاليوم- مثلا أن نجد شخصين أحدهما يقرر أنه شعر بعدها بالنشاط الهادئ والاسترخاء والثقة بينما قد يعبر شخص آخر عن شعوره بالاكتئاب والضيق وينطبق ذلك على منبهات مثل القهوة أو الشاي فيقول لك أحد الأشخاص أنه يشعر بالنشاط والحيوية أثر فنجان من القهوة، بينما يقول لك شخص آخر أنه يشعر على العكس بالتوتر وهبوط الحيوية أثر كمية مساوية من القهوة.

تبين النظريات الحديثة أن هذه الظاهرة صحيحة وأن سببها يرجع لشخصية المتعاطي، وأن التأثير بالعقار الواحد يتوقف على مستوى الانطواء والانبساط. ولكي يتحقق الباحثون من ذلك قام ثلاثة باحثين بإجراء مجموعة حديثة من التجارب (مرجع ٢٥) طلبوا في إحداها من مجموعة الطلبة أن يجيبوا على مقياس غيزنك للشخصية (وهو المقياس الذي يشمل على أسئلة بعضها يكشف عن الانطواء والبعض الآخر عن الانبساط)، وقاموا بعد ذلك بتقسيم الطلاب بناءً على درجاتهم إلى ثلاث مجموعات.

٤- المرتفعون في الانبساط

٥- المرتفعون في الانطواء

٦- المتوسطون.

أعطى الباحثون بعدها مجموعة من الاختبارات لكل فرد في كل مجموعة. وهي الاختبارات من نوع واختبارات المعلومات والاختبارات العقلية التي تتطلب استخداما للذاكرة والفهم والاستيعاب، وقررن الباحثون بين أداء كل مجموعة بأخرى تحت ثلاثة شروط:

١- عشر دقائق عمل مع إعطاء كل فرد ما يعادل ٢٠٠ مليجرام من

الكافين (أي ما يعادل فنجانين من القهوة).

٢- عشر دقائق عمل بدون كافين.

٣- وقت لا محدود من العمل دون قهوة (كافين).

وقد كشفت النتائج أن المجموعة الانطوائية يتحسن أدائها أكثر في الشرط الثالث وينخفض انخفاضاً ملحوظاً في الشرط الأول يليه الشرط الثاني، بعبارة أخرى فإن الإنطوائى يصل إلى قمة أدائه عندما يعمل تحت قدر قليل من التنبيه والإثارة. أما الانبساطيين فإن أدائهم يتحسن في ظل الشرط الأول أي عندما يحتسون كمية من القهوة. أما بالنسبة للمتوسطين فإن تعاطي القهوة لم يؤثر ولكن الذي أثر في أدائهم هو الشرط الثالث فقد انخفض إنتاجهم عندما منحوا وقتاً مفتوحاً للعمل.

تابع إطار شارح رقم (٢٩)

وتصنيف المقارنة بين أداء الانطوائيين والمنبسطين دليلاً على صدق نظرية العالم الإنجليزي أيزنك عن الشخصية فهو يرى أن الانطوائيين يولدون باستعداد عصبي يميل لسرعة الاستثارة (أي أن عمليات الاستثارة في جهازهم العصبي أقوى من عمليات الكف بينما نجد أن عمليات الكف في الجهاز العصبي لدى الانبساطيين تكون أقوى، وعلى هذا فلكي يتحسن أداء الانطوائيين فإنهم لا يحتاجون لأنواع العقاقير المنبهة التي تزيد من عمليات الاستثارة لأنها تعطل فاعليتهم في الأداء. بينما يحتاج الانبساطى للاستثارة والتثبيبه اللذين تجلبهما العقاقير المنبهة كالشاي والقهوة.

ومما يؤكد هذا التفسير أنه هناك تجارب أخرى أجريت على الانطوائيين والانبساطيين باستخدام العقاقير المخدرة (المهدنة)، بينت أن سلوك الانطوائيين يتحسن بصورة ملحوظة ويصبحون أكثر ميلاً للهدوء والاسترخاء والتوافق الاجتماعي تحت تأثير العقاقير المخدرة، وهو ما لا يظهر عند الانبساطيين.

ومهما يكن التفسير، فإن من الأفضل لك إن كنت تعتقد أنك من النوع الانطوائي أن تقوم بأعمالك العقلية في جو مسترخ وهادئ فهذا أفضل لك من احتساء القهوة والشاي، أما إن كنت تعتقد أنك من النوع الانبساطى فإن فجاناً قوياً من القهوة ستكون له فائدته الخاصة في تحسين أدائك (انظر المرجع ٢٠٢).

وأنت ترى من هذا الوصف أنه لا إفضلية للانطواء على الانبساط أو العكس. فكل منهما يشير إلى استعداد في الشخصية لا يوصف بالخير أو الشر، أو بأنه أحسن أو أسوأ، فما يحدث من خبرات اجتماعية أو تعلم بعد ذلك هو الذي يحدد فاعلية كل نمط في الحياة وما يترتب على ذلك من صحة أو مرض، اتزان أو اختلال في الاتزان.

فمن جمهور الانطوائيين يأتي الفنانون والأدباء والنحاتون. هذا إن كانت الخبرات التالية تسمح لهم بهذا القدر من الاتزان. أما إذا أختل الاتزان نتيجة لأخطاء في عمليات تنشئة الأطفال الانطوائيين، فهنا يملكهم القلق، وتتملكهم المخاوف المرضية، والإحساس بالتعاسة، والوساوس القهرية، فكل هذه الأمراض تتملك في الغالب النوع الانطوائي إن كانت عمليات التعلم والتشريط تمارس بشكل خاطئ.

والانبساط يخلق أيضاً استعداداً لدى الفرد الذي يتسم به، لخلق لدى هذا الفرد نقطة بدء منها تسير الشخصية في الصحة والمرض، ومختلف نشاطات الحياة. فالاضطرابات النفسية التي تمتلك الانبساطيين تختلف عن تلك التي تشيع بين الانطوائيين وتتخذ شكل الاندفاع والعدوان، والاستثارة الدائمة، والتقلب الشديد، وانعدام الحس بالمسئولية والميول الاستعراضية وحب التفاخر بشكل راقع.

إطار شارح رقم (٣٠)

هل المصريون أكثر ميلاً للانبساط

من الأنجلو أمريكيين؟

هذا على الأقل ما توجي به النظرة العامة وهو ما أدى بالمؤلف الأول لهذا الكتاب أن يقارن بين الأمريكيين والانجليز والمصريين من حيث مستوى الانبساطية والميول الانفعالية.

واختار لهذا الغرض مقياس الشخصية الذي وضعه أيزنك **Eysenck** في إنجلترا والذي أعده لقياس الميول الانبساطية والعصابية. (العصابية مفهوم يقصد به زيادة في الميول الانفعالية. والقلق والعجز عن التحكم في التقلبات الوجدانية). أعطينا هذا المقياس لـ ٢٤٨ طالباً وطالبة مصرية في جامعة القاهرة، و ٥٨ طالباً وطالبة أمريكية في جامعة ميشيجان الشرقية بولاية ميشجان- أمريكا، فضلاً عن ٣٤٧ من الطلاب الإنجليز (الذين وردت درجاتهم في النتائج التي نشرها أيزنك (٩٩)).

ومن الطريف أنه تبين- بما يخالف توقعاتنا- أن المصريين أقل انبساطاً من الأمريكيين والإنجليز. وأن الأمريكيين هم الذين تفوقوا عن العنيتين الإنجليزية والمصرية في مقدار ما يظهره من ميول انبساطية. بما يشير إلى أن الفرد الأمريكي يجد تشجيعاً أكثر من زميله المصري والإنجليزي على التعبير، والاندفاع، والبحث عن الإشارة والاختلاط وهي العناصر المميزة للسلوك المنبسط.

كذلك تبين أن مستوى القلق والتوتر والعجز عن التحكم في الانفعالات تزداد لدى العينة المصرية أكثر من العنيتين الإنجليزية والأمريكية.

وتعليقنا على النتيجة الأولى أن الميول الانبساطية كما يفهما المصريون قد تختلف عن ذلك المفهوم الذي يحمله لنا مقياس أيزنك الذي يتكون من عبارات متعددة تدل على الانبساط بالمعنى الغربي: أي حب الحفلات، والبحث عن الإثارة.. الخ. وفي يقيننا أن المصريين يفهمون الانبساط بطريقة مختلفة ربما تتمثل في إظهار المشاركة الاجتماعية، والمجاملات، وزيارات الأصدقاء والأقارب والنكتة والمرح.. وهي أشياء لم يهتم بها أيزنك. ونأمل أن يهتم بها باحثونا. أما فيما يتعلق بزيادة الميول العصابية لدى المصريين فإننا نعتبر نتيجة هذا البحث بمثابة جرس الإنذار للمهتمين بأمور الصحة العقلية، لتوجيه مزيد من الرعاية لطلابنا وحمايتهم من فتك الاضطراب النفسي (انظر ١٣٨).

بعبارة أخرى فما نسميه بالهستيريا والعدوان والاندفاع هي اضطرابات تخص الانبساطيين أما عصاب القلق، والوسواس القهري، والخاوف المرضية فهي تخص الانطوائيين كما تبيننا توا (انظر المرجع ٩٩). ومن النمط الانبساطي في حالات الاتزان والاعتدال يأتي القادة العسكريون، والرحالة، وجنود المظلات، والممثلون، (انظر مرجع ٩٩) وكذلك تختلف المجتمعات فيما بينها- على ما يبدو- في مستوى انبساطها كما ترى في الإطار الشارح (٣٠). وهكذا أن نجد أن الانطواء والانبساط في الشخصية يرسمان للناس طريقهم في الصحة والمرض، واختياراتهم العامة في الحياة.

نمط الشخصية التسلطية

يميل بعض الناس أكثر من البعض الآخر للإيمان بأن القوة هي الأسلوب الوحيد للتأثير في الأفراد وتغيير المجتمع، ويرون التطور الاجتماعي مرهوناً بوجود مجموعة من الأفراد الأقوياء في الميادين المختلفة. اعتقادهم عن الأشياء متسفة مقلقة ولا تقبل الجدل، تصرفاتهم تتسم بالتعالي والعجرفة نحو من هم أقل منهم منزلة أو أقل قوة وتأثيراً، بينما تتسم بالتواضع الشديد والاتصياح نحو أصحاب القوة والمراكز.

والتسلطيون يتسمون بأنفعالات غاضبية صارمة وتتصف بالاندفاع، ميولهم مباشرة وعملية، ويصعب عليهم لهذا تقبل التعامل مع المجردات أو الأمور ذات الطابع الفني والخيالي تقسيمهم للأشياء والناس يخضع للثنائية المتطرفة فالناس عندهم إما أقوياء أو تابعين، أصدقاء أو أعداء، كبار أو صغار، علميين أو أدبيين الخ. وتجد أن معاييرهم أو معتقداتهم التي تحكم اتجاهاتهم نحو الآخرين أو المنظمات أو المعتقدات الأخرى تتسم بالتصلب والقطع لا لأن معاييرهم وأحكامهم تلك صائبة، أو مدروسة أو نابعة من الخبرة الخاصة ولكن لأنها نابعة من سلطة خارجية (دينية أو سياسية، أو رسمية، أو ربما سلطة تقاليد معينة) يكون في اتباعها أماناً وقوة أكبر على التأثير في الآخرين.

هذا هو ما يسمى بنمط الشخصية التسلطية (انظر مرجع ٢٣) الذي يشكل مشكلة اجتماعية ونفسية هامة، والذي خضع للبحث العلمي زهاء ربع قرن، أمكن خلالها وضع مقاييس دقيقة لقياسه، وتحديد أسباب انتشاره، ونتائجه على الشخصية والمجتمع. ومن الملفت للنظر أن هذا المفهوم منذ أن أمكن إخضاعه للبحث السيكلوجي قد أصبح من الموضوعات التي لقيت اهتماماً مكثفاً

سواء بين الباحثين الغربيين أو العرب، وقد أمكن لأحد مؤلفي هذا الكتاب (عز إبراهيم) على المستوى العربي تطوير أحد مقاييس التسلطية المعروف باسم مقياس المحافظة التسلطية (انظر المراجع ٧، ١٣٣) الذي استخدم في جمع كثير من النتائج عن هذا النمط في مصر وفي بعض البلدان العربية ويتكون من ٣٨ عبارة من هذا النوع:

- إن السبب الرئيسي لما ينتشر الآن من فساد وانهيار خلقي هو إهمال ماضينا.
- لا ينبغي أن نحولنا الآخرون عن رأي أخذناه في موضوع معين مادامنا قد صممنا بيننا وبين أنفسنا على أن هذا هو الرأي النهائي.
- الناس صنفان إما أقوياء أو مستضعفين.
- رفع الكلفة في التعامل مع الناس يدفعهم للاستخفاف بنا.
- لا يمكن تثبيت المبادئ والقيم الجديدة في عقول العامة بالمناقشة، والجدل الذهني لابد من مساندة القوة.

وبشكل عام فإن نتائج دراسة التسلطية في المجتمعات المختلفة تكشف عن نتائج طريفة وتضيف للبحث العلمي في ميدان الشخصية بعض المزايا من حيث قدرة هذا الفرع الحديث من علم النفس على تقديم بعض الحلول للمشكلات الاجتماعية ودور الشخصية فيها.

ما الذي يحول الشخص إلى تسلطي؟

تبين أن اللبنة الأولى في تشكيل الشخصية التسلطية تبدأ في الفترات المبكرة التي تتمثل في علاقة الطفل بالأسرة وما تتبعه من أساليب في تنشئته وقد تبين أن تفاعل الأبوين مع الأشخاص التسلطيين في طفولتهم المبكرة كانت تميل إلى:

- ١- قمع التلقائية والتضيق من الخبرة.
- ٢- التسلط من جانب الأب والأم.
- ٣- استخدام العقاب كوسيلة للتأديب والتهذيب.
- ٤- استخدام أسلوب التجاهل عند الاستجابة لحاجات الطفل.
- ٥- السيطرة والاستحواذ.
- ٦- التشجيع على العداء والرفض للآخرين.

٧- التأكيد على تعلم القواعد الخارجية "والأصول" الاجتماعية السائدة التي تفوق أحياناً إدراك الطفل (انظر في ذلك المراجع ٧، ١٥، ١٣٣).

على أن الأسرة كمؤسسة اجتماعية تعكس فيما تتبعه من أساليب التنشئة والتربية عوامل اجتماعية أعم. لهذا فعندما تنتشر الاتجاهات السلطوية في مجتمع معين وتصبح هي الأساس في تقييم الأفراد ووزنهم، فإننا نجد أن الأسرة تتجه تلقائياً إلى تبني القيم السلطوية فيما تنشئ عليه الأجيال الصغيرة.

وللخبرات الشخصية التي يمر بها الفرد في مراحل النمو المختلفة بعد ذلك دورها أيضاً في تحويل الشخصية نحو التسلط فعندما تكون طاعة السلطة مطلباً من مطالب التوافق والحياة في الجماعة، أو الاحتفاظ بالمهنة، أو النجاح، أو الترقى فإن الناس تتعلم الأساليب السلطوية إلى أن تتحول إلى خاصية ثابتة في الشخصية

(١) الآثار المترتبة عن شيوع الاتجاهات السلطوية:

تصدى الباحثون في العلوم النفسية والاجتماعية للنتائج التي تترتب على ارتفاع مستوى السلطوية في الفرد أو الجماعة. وتبين النتائج أن تأثيرها يصم الفرد وعلاقاته وأنها تترك آثاراً عميقة على تنظيم شخصية الفرد ذاته وعلى المواقف الاجتماعية التي يتفاعل بها.

ولعل أهم ما تتركه من آثار على الشخصية:

- ١- ضعف الضبط الانفعالي، والافتقار للتوازن الوجداني (انظر مرجع ٧).
- ٢- التصلب العقلي، وانغلاق المعتقدات، وجمودها (انظر مرجع ١١٥).
- ٣- الشعور الدائم بعدم الراحة والتهديد خاصة في المواقف التي تتطلب تلقائياً في الحديث أو التعبير أو السلوك بحرية.
- ٤- الشكوى من الوسواس وسيطرة الأفكار القهرية وما ينتج عن ذلك من قلق وتوتر (مرجع ١١٥).
- ٥- الإحساس بالعزلة (٢٠٦).

ويتجاوز خطر هذا النمط الشخصية والفرد، إلى المجتمع والمواقف الاجتماعية خاصة عندما يتقلد السلطوي سلطة فعلية أو مركزاً من مراكز القوة. ففي داخل الجماعة التي يحكمها أو يوجهها شخص تسلطي تزداد مخاوف الأفراد، وتنتشر

الوشاية، والتكلف والاصطناع (٧). كذلك يتذبذب سلوك الأفراد ويتحرك بين قطبين هما السيطرة وإبداء القوة على من هم أضعف أو أقل مركزاً أو مكانة، أما القطب الآخر فهو الخضوع والولاء لمن هو أعلى مركزاً أو قوة. أما من الناحية الوجدانية فقد تبين أن الأفراد في الجماعات التي يقودها تسلطيون يتجنبون التعبير السليم عن العواطف أو المشاعر الوجدانية المرفقة (٧). وإن كان للعواطف أن تظهر في تصرفاتهم فهي تأتي مشروطة بالمصلحة المباشرة، وتزداد تهديدات العقاب والتلويح بالقوة في مثل هذا الجو. لهذا نجد أيضاً أن كثيراً من المظاهر السلوكية السيئة يمكن أن تتطور مثل الانتهازية والوصولية والتلاعب بالآخرين.

أما من حيث الفاعلية في أداء الدور، فمن الصحيح أنه تبين أن هناك زيادة في مقدار إنتاجية الجماعة في ظل القيادة التسلطية إلا أن هذا ينطبق على نوع الجماعة من ناحية، وعلى استمرارية ارتفاع الإنتاجية من ناحية أخرى إذ يبدو أن إنتاجية الجماعة في المناخ التسلطي تزداد ولكن إلى حين. إذ يبدأ الإنتاج في الانخفاض الشديد خاصة في حالة غياب القيادة، أو التغير في الإدارة التسلطية (٧)

ومن هنا نرى أن عالم النفس لا يطمئن بالاحين تنتشر في واقعة الظواهر الدالة على سيادة الشخصية التسلطية. بسبب ما يرتبط بوجودها من خصائص سلبية وضارة بالشخصية والمجتمع على السواء.

الشخصية الاحتوائية

ليس عسيراً إن أنت نظرت إلى الآخرين من حولك في أحد المواقف الاجتماعية، أو إن أنت أمعنت النظر في سلوك عدد من معارفك المقربين أن تجد أنواعاً منهم تحاول يشتي الأشكال التأثير في سلوك الآخرين وتصرفاتهم باستخدام كل الاغراءات المختلفة كالمدح الزائد، وتقديم الهدايا ومحاوله الظهور بمظهر الحريص على الآخرين، هؤلاء الأشخاص أيضاً سريعون في التكيف للمواقف الاجتماعية المختلفة، ومبادرون في الاستجابة لمتطلبات الآخرين وتلبية احتياجاتهم، والرغبة في إسداء العون لهم على أن ذلك يأتي مختلطاً بالرغبة في ضبط سلوك الآخرين والسيطرة عليهم.

ويمكنك أيضاً أن تميز هؤلاء عن نمط آخر من الأشخاص يحاول أن يؤثر في الآخرين ولكن بطريق آخر قوامه التعبير القوي الواضح عن الذات والتحدى،

وسرعة إبداء الضيق بآراء الآخرين والتقليل من شأنها، مع تجنب الدخول في علاقات شخصية قد تؤثر في " هيئته ".

وبين هذا الطرف وذاك ستجد أن الغالبية العظمى ممن تلاحظهم يظهرون بمظهر متوسط فيهم بعض الخصائص من النمط الأول الذي نسميه النمط الاحتوائي، وبعض الخصائص من النمط الآخر- وهو النمط الطارد.

ومفهوم الاحتواء من أحد المفاهيم الحديثة التي قام ببلورتها وإخضاعها للبحث العلمي الكاتب الحالي (انظر: ١٣٩، ١٤٠)، الذي بين إنها تشكل خاصية رئيسية ودائمة في الشخصية. وقد بين البحث أن الاحتواء بعد تنطوي تحته مجموعة من السمات منها:

- ١- الرغبة في التأثير على سلوك الآخرين بحيث يدفعهم للتصرف وفق أفكاره أو سلوكه.
- ٢- السرعة في تشكيل السلوك في المواقف المختلفة، وسرعة الاستجابة الملائمة اجتماعياً.
- ٣- التأثير من خلال التدعيم الاجتماعي والاستجابة لمتطلبات الآخرين واحتياجاتهم.

والاحتوائيون يضعون قيمة كبرى على السيطرة على الآخرين واحتواء نشاطاتهم وأفكارهم ولكن باستخدام طرق إلتوائية وغير مباشرة قوامها إظهار الرغبة في العون وإسداء النصح.

وقد أمكننا حديثاً أن نعد أداتين لمعرفة هذه الخاصية في الشخصية وبالتالي إخضاعها للبحث العلمي لمعرفة الشروط المساهمة في تكوينها وآثارها على الشخصية والمجتمع (انظر ١٤٠). أحد الأداتين أقرب لاستبيان التسلبية الذي تحدثنا عنه ويتكون من أسئلة من هذا النوع:

- اتضايق إذا وجدت نفسي عاجزاً عن التأثير في المحيطين بي فلا يحبون ما أحب ولا يكرهون ما أكره.
- قدرة المدرس على تكوين علاقات مؤثرة بتلاميذه أفضل في نظري من العلم واتساع المعرفة.

- من الممكن كسب الناس وشراء سكوتهم إذا أشركناهم في بعض المكاسب المادية والاجتماعية.

أما الأداة الأخرى، فهي تتكون من قائمة من التصرفات التي نستخدمها في تصرفاتنا اليومية مع الآخرين والتي يغلّب عليها إبداء الاهتمام بالآخرين وسرعة الاستجابة لهم وذلك مثل: المبادرة بالتحية والسلام إقراض نقود، إظهار الاهتمام بأطفال الآخرين، السلام باليد أو العناق.... الخ. ويطلب من الشخص أن يدرس كل تصرف منها وأن يقرر ما إذا كان يستخدمه أو لا يستخدمه عند التعامل مع الآخرين. وقد افترضنا أن الزيادة في استخدام هذه التصرفات مع الآخرين تعتبر علامة على زيادة الميول الاحتوائية في الشخصية.

وباستخدام هاتين الأداتين لدراسة الشخصية الاحتوائية في عدد من الدول منها مصر والكويت وولاية ميشجان بأمريكا. تبين لنا نتائج طريقة نجلها فيما يأتي:

- ١ يتجنب الاحتوائيون اتخاذ مواقف متطرفة ومتصلبة في علاقاتهم بالآخرين.
- (٢) يميلون للسيطرة على الآخرين في المواقف الاجتماعية التي تتطلب مواجهة للغير.
- (٣) ومن الغريب أنهم أكثر انطواء من المنخفضين، وأكثر ميلاً للتقلب الانفعالي، وحباً للعزلة والاستقلال الذاتي.
- (٤) تشيع الميول الاحتوائية بين الإناث أكثر من الذكور فالإناث تتفوقن على الذكور، في مدى ما يظهرن من تدعيم لسلوك الآخرين. ويظهر ذلك في المقارنة بين الطلبة في مقابل الطالبات والمدرسين في مقابل المدرسات.
- (٥) تظهر الميول الاحتوائية لدى الإناث مرتبطة برغبة أكثر في فرض التأثير والسيطرة، أما لدى الذكور فهي تظهر مرتبطة بالميول الانبساطية في الشخصية، والمرونة الاجتماعية،
- (٦) مما يدل على أن ميل المرأة للاحتواء يعبر عن رغبة في القوة، أما عند الرجل فهي تأتي كمحاولة للتكيف الاجتماعي (انظر المرجع ١٣٩).
- (٧) أما بين الأخوة فقد تبين أن الأخوة الصغار أكثر احتواء من أخواتهم الكبار (١٣٩).

- (٨) وتزداد ميول الاحتواء لدى الطلاب في الكليات الإنسانية (أقسام الاجتماع وعلم النفس) عنها بين الطلاب العلميين (كلية العلوم) ويحتل الطلاب في كليات التجارة والعلوم السياسية موقعا وسطا (١٤٠).
- (٩) الطلاب أكثر ميلا لاستخدام أساليب الاحتواء من أساتذتهم وتنطبق هذه النتيجة على الطلاب والطالبات في مقابل الأساتذة من الرجال والنساء. مما يؤكد أن الطلاب يحاولون التدعيم الاجتماعي كوسيلة من وسائل التأثير في الآخرين بدرجة أعلى من الأساتذة.

وعلى العموم فإن نتائج البحث في هذا النمط تكشف عن نمط جدير بالبحث والاهتمام لما يلعبه من دور واضح في تغيير الفروق بين مختلف الأفراد والجماعات، ولما ينبعث منه من آثار تلمس مختلف جوانب الحياة الشخصية والاجتماعية.

الخلاصة

عالجنا في هذا الفصل موضوع الشخصية من حيث هي مفهوم يشير إلى مجموعة من السمات المتفاعلة والتميزة بالاتساق والاستقرار والتي تميز الفرد عن الآخرين. وبعض السمات معرفي كالذكاء أو الإبداع، أو التصلب والمرونة، والبعض الآخر وجدائي كالقلق أو الاتزان، والبعض الثالث يتعلق بأساليب التفاعل بالآخرين كالانطواء والانبساط، والتسلط والخضوع.

ويختلف مفهوم السمة عن مفاهيم الأنماط القديمة من حيث أنها تجمع عدداً من الاستجابات النوعية التي تتوزع بدرجات متفاوتة بين أفراد المجتمع وأنه يمكن قياسها. ويتطلب قياس السمة أن تحدد عدداً رئيسياً من الاستجابات النوعية الدالة على وجود السمة ويشير وجود عدد من السمات المترابطة إلى ما يسمى بالبعد ونظراً لأن البعد يعبر عن مجموعة مترابطة من السمات، فإن أبعاد الشخصية المعروفة حالياً أقل بقليل جداً من عدد السمات ومن الأبعاد المعروفة: الذكاء، الإبداع، الانطواء، الانبساط، التسلطية.

وقد تعرضنا للكيفية التي نتوصل بها للسمة، ولكيفية التوصل من السمات إلى الأبعاد وذلك من خلال منهج التحليل العامل.

ويمكن اليوم قياس الشخصية وتقدير سماتها وأبعادها بدرجة كبيرة من اليقين وقد عرضنا لكيفية تكوين مقياس للشخصية كما عرضنا لأهم مقاييس الشخصية المعروفة لنا في الوقت الحالي. ومن أهمها المقاييس الموضوعية كالاستبيانات والمقاييس الاسقاطية كاختبار رورشاخ ليقع الحبر واختبار تفهم الموضوع. أما أهم استبيانات الشخصية التي عرضنا لها اختبار أيزنك للشخصية، واختبار الشخصية المتعددة الأوجه.

بعد هذا انتقلنا للحديث عن أصول الشخصية والعوامل المساهمة في تكوينها وذلك تحت ثلاث طوائف من العوامل هي:

١- العوامل الوراثية ووسيلة اكتشافها تعتمد على المقاييس الفيزيولوجية والمزاجية بين القوائم المتطابقة الذين انفعلوا عن بعضهم البعض منذ الطفولة. وقد بينا أن الوراثة تلعب دوراً قوياً في الخصائص الجسمية، يتلوها بدرجة أقل الذكاء والانطواء.

٢- العوامل المتعلقة بالتعلم والاكتساب وهي تتضمن:

- العوامل المتعلقة بتأثير أساليب التنشئة الاجتماعية للأطفال والتي يعود فضل بلورتها لعلماء التحليل النفسي الفرويدي.
- التعلم الاجتماعي من خلال المحاكاة واتباع النماذج.
- تعلم سمات الشخصية من خلال مبدأ الإثابة والعقاب.

وقد عرضنا لأهم خصائص الشخصية التي تكتسب بهذا الطريق ومنها الاتجاهات الاجتماعية كالتحرر والتسلط والجنوح وبعض الدوافع الشخصية كالإحجاز ومستوى الطموح.

٣- العوامل المتعلقة بتفاعل الوراثة والثقافة بالبيئة وهنا عرضنا لوجهة النظر القائلة بأن الشخصية نتاج للتفاعل بين الاستعدادات الوراثية وما ينقش عليها من خبرات متعلمة. وقد أوضحنا أن كثيراً من العلماء يتحمسون اليوم لهذا الرأي ويفسرون به كثيراً من أوجه الفروق الفردية بين الناس.

ختمنا هذا الفصل بعرض ثلاثة نماذج شخصية درست علميا وتتبلور فيها الجهود العلمية من قياس وبحث تجريبي عن الشروط المساهمة في تكوين الشخصية، وما تتركه الشخصية من آثار على سلوك الفرد. هذه النماذج الثلاثة هي:

١ - الانطواء في مقابل الانبساط.

٢ - نمط الشخصية التسلطية.

٣ - الشخصية الاحتوائية.

الباب السادس

الضغوط النفسية واضطرابات السلوك الإنساني

الفصل الخامس عشر: الضغوط النفسية و أحداث الحياة

الفصل السادس عشر: الأمراض النفسية والعقلية

الفصل السابع عشر: العلاج النفسي

الفصل الخامس عشر الضغوط النفسية و أحداث الحياة

الصلة بين ما هو نفسي وجسمي:

- الأمراض السيكوفسيولوجية

مفهوم الضغط النفسي

- زملة الضغط العام وطاقة التكيف
- أحداث الحياة كمصدر للضغط
- عندما تتحد مجموعة من الضغوط أو تلتقي معا

مصادر الضغط النفسي:

- الأحداث والمشكلات الانفعالية.
- المشكلات الصحية والأمراض.
- المشكلات الصحية والأمراض.

العلامات الدالة على تزايد الضغط

- الاضطراب النفسي.
- اضطرابات عضوية.
- اضطرابات في السلوك والتصرفات.

معايشة الضغوط ومعالجتها.

- وضع أهداف معقولة.
- معالجة الضغوط أولاً بأول.
- الاسترخاء والرياضة والغذاء المتوازن.
- معالجة المؤشرات العضوية المرافقة للضغط.
- أساليب التفكير.
- تدريب المهارات الاجتماعية.

الفصل الخامس عشر

الضغوط النفسية وأحداث الحياة

الصلة بين ما هو نفسي وجسمي:

منذ العصور الإسلامية المبكرة، كانت من بديهيات الممارسة الطبية لدى الأطباء والعلماء المسلمين: البحث النشط عن العوامل النفسية التي تساعد على الشفاء أو تعوق منه. وكمثال يعتبر اهتمام الشيخ الرئيس ابن سينا، والرازي وغيرهم بالعوامل المعجلة بالشفاء والصحة بما فيها العادات الشخصية الطبية، والاعتدال في المأكل والمشرب، والإيمان، والسلام النفسي، والنوم الجيد؛ ما هو إلا دليل قوى على أنهم أدركوا التداخل والتفاعل الحيوي بين الصحة النفسية والمرض الجسمي، أي بين ما هو نفسي أو سلوكي وما هو جسماني أو بدني.

هذه الصلة بين ما هو نفسي وما هو جسمي لا تزال تمثل إحدى التحديات المعاصرة أمام العلوم الطبية والنفسية الحديثة، وقد أصبح هذا الموضوع الآن من الموضوعات الأثرية والمثيرة معا في الممارسة الطبية والبحث النفسي في مجالات الطب البشري، والطب السلوكي. ومدخلها في ذلك دراسة ما يسمى بالضغط النفسي^١ كمدخل لفهم ما يسمى بالأمراض السيكوسوماتية^٢ أو السيكوفيسيولوجية^٣.

الأمراض السيكو-فسيولوجية

عادة ما يطلق هذا المفهوم على هذه الطائفة من الأمراض العضوية التي تلعب العوامل النفسية فيها دورا سببيا مباشرا. وقد أدى الاهتمام بالجوانب النفسية لهذه الأمراض إلى كثير من النتائج الإيجابية فيما يتعلق بتطور دراسة هذه الأمراض من حيث تشخيصها وعلاجها. ومن ثم فلم تعد البديهة الطبية المعاصرة تستسيغ معالجة هذه المجموعة من الأمراض بصفتها أمراضا جسمية خالصة يجب أن يقتصر علاجها على معالجة الجوانب الجسمية فقط. كما لم يعد من المقبول

^١ Psychological stress

^٢ Psychosomatic disorders

^٣ Psycho-physiological disorders

للممارس الطبي أن يتحاشى التعامل مع هذه الأمراض عندما ينظر إليها على أنها أمراض غير حقيقية وترد بكاملها إلى أصول نفسية غير معلومة. المقبول الآن هو النظر إليها بصفتها أمراض جسمية تلعب العوامل النفسية دورا سببيا هاما في إحداثها وتطور أعراضها، ومن ثم علاجها، وضبط ما يصحبها من أخطار على الصحة العامة للمريض. وإلى بعض جوانب هذا التقدم خاصة فيما يتعلق بما تلعبه العوامل السلوكية-النفسية من خلال الضغوط في نشأة هذه المجموعة من الأمراض.

مفهوم الضغط النفسي

جميعنا- بلا استثناء- نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية، بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأطفال، ومعالجة مشكلات الصحة، والأمور المالية، وتكاثر الأعباء الاجتماعية، أو الانتقال لبينة جديدة، والعجز عن تنظيم الوقت، أو السفر، والصراعات الأسرية وتكاثر الأعمال المطلوب إنجازها والازمات المختلفة التي قد نتعرض لها على نحو متوقع أو غير متوقع.



شكل ١١٣

نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية، بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأطفال، والعجز عن تنظيم الوقت، وتكاثر الأعمال المطلوب إنجازها في فترات قصيرة من الوقت.

كما نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية، وأعتى هنا بعض أنواع الطعام أو كمية ما نأكله منه يوميا، والمضاعفات المرضية، وأنواع الأدوية والعقاقير

التي نتعاطاها، والقلق النفسي والاحتئاب، والآثار العضوية والصحية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل، أو النوم، أو التدخين، والتعرض للملوثات البيئية.

بعبارة أخرى، فإن قائمة الضغوط النفسية واسعة و ممتدة وتشمل بالنسبة للإنسان العادي خبرات ومواقف متنوعة نستجيب لها- في حالة تزايدها وتراكمها وفي حالة العجز عن التعامل مع بعض نتائجها السلبية- بالمرض والاضطراب نفسيا كان أو عضويا.

ومن ثم يشير مفهوم الضغط- في أبسط معانيه- إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حاددة ومستمرة. بعبارة أخرى، تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي، أو السفر، والصراعات الأسرية ضغوطا، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض، أو الأرق، أو التغيرات الهرمونية الدورية (أنظر إطار شارح ١ لأهم مصادر الضغوط).

زملة الضغط العام وطاقة التكيف

"هانز سيليا" Hans Selye من أوائل الأطباء الذين بحثوا هذا الموضوع، وأعطاه أرضية علمية وافية. فقد لاحظ منذ فترة مبكرة أن المرضى يشتركون بالرغم من تعدد مصادر المرض والشكوى لديهم في خصائص متماثلة وأعراض مرضية متشابهة، بالإضافة إلى الأعراض النوعية التي تصف وترتبط بالمرض الخاص بكل منهم. فجميع المرضى يعانون من ضعف الشهية، والوهن العضلي، وفقدان الاهتمام بالبيئة. ومن ثم، افترض "سيليا" أن الأمراض المختلفة تشترك في إحداث زملة من الأعراض أطلق عليها زملة الضغط العام^١ ، بالإضافة إلى الأعراض النوعية الخاصة بكل مرض (أنظر: ٥٩، ٦٤، ٢٠٣).

ولكي يتحقق من ذلك، عرض "سيليا" الفئران في معمله بكندا إلى أنواع مختلفة من المجهدات كالبرودة الشديدة، أو الحقن بمواد سامة. وما استجابات به الفئران في مثل هذه المواقف، يلخص، في واقع الأمر استجاباتنا جميعا نحن البشر عندما نواجه خطرا معينا، أو ضغطا نفسيا مستمرا. فقد ردت جميع الفئران، بغض النظر عن مصادر الضغط الواقع عليها، بان حشدت جميع وظائفها الجسمية بطريقة

^١ Common stress syndrome

انعكاسية* . فنشطت الغدد، وتضخمت الغدة الأدرينالية بشكل خاص، وتزايد إطلاق الأدرينالين منها. ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرازات الأدرينالين، تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بطاقة لتجعله في حالة تأهب دائم. وهو شئ يحدث لدينا جميعا في المواقف الانفعالية.

وقد أثبت "سيليا" أن استمرار تعرض حيواناته للضغوط المعملية سيجعلها عاجزة عن المقاومة طويلا. فالضغط يمثل بالنسبة لها في البداية مشقة تتطلب مزيدا من حشد الطاقة. تمر عليها، ثانيا، بعد ذلك فترة مواعمة واعتياد كمحاولة للتكيف مع مصادر الضغط ومقاومتها. ولكن ذلك قد يستمر لفترة تشعر الحيوانات بعدها بالإجهاد والإرهاق، ثم أخيرا، تنفق وتموت.

مقدرة الجسم على التكيف المبني والتوافق للضغوط سماها "سيليا:" "طاقة التكيف"، وقد أثبت أن استمرار التعرض للضغوط يؤدي تدريجيا إلى فقدان هذه الطاقة، وانهيارها. ومن ثم تضعف في الحالات البشرية- قدرة الجسم على المقاومة فتحدث الأمراض والوفيات المبكرة.

وتستجيب للضغوط أولا الأعضاء الضعيفة من الجسم، فهي التي تكون مستهدفة بشكل أسرع من غيرها للمرض، مما يفسر التأثير النوعي specific للضغوط على حدوث أمراض دون أمراض أخرى. ففي حالة فشل الجهاز المناعي، تحدث الأورام السرطانية، وتحدث السكتة القلبية عندما تفشل الدورة الدموية، والشرابين عن أداء وظائفها المعتادة، وتحدث أمراض المعدة، عندما يفشل الجهاز الهضمي عن أداء وظائفه المعتادة بسبب قلة الدم التي تصله نتيجة للتوتر الذي تثيره هذه الضغوط (للمزيد من التفاصيل، أنظر: ٥٩، ١٦٤، ١٨٦، ٢٠٣، ٢١٧).

أحداث الحياة كمصدر للضغط

أحداث الحياة^٧ وتبدلاتها، سواء كانت سلبية (مثلا: وفاة قريب عزيز، كارثة مالية، طلاق، مرض) أو إيجابية (مثلا: ترقية، الانتقال إلى عمل جديد، زواج)، من شأنها جميعا أن تشكل ضغوطا على الفرد، يستجيب الجسم لها بنفس الطريقة. مما يفضي إلى احتمال الإصابة بمختلف الأمراض العضوية مستقبلا.

* Reflexive

^٧ Adaptation energy

^٧ Life Events

وللتحقق من هذه الفكرة، وضعت مقاييس متعددة من أهمها مقياس ضغوط أحداث الحياة Life Events Stressors Questionnaire، الذي يتكون من ٤٥ حدثاً أو تغيرات واقعة أو وشبكة الوقوع (مثال: موت الزوج/الزوجة، الطلاق، متاعب مع رئيسك في العمل، ترقية إلى وظيفة أعلى، الزواج، تغيير محل إقامتك، ولادة طفل في الأسرة..). وقد أعطيت لكل حدث منها درجة بحسب شدة هذا الحدث ومدى تأثيره في حياة الفرد. فمثلاً أعطيت أعلى درجة وهي ١٠٠ لموت الزوج/الزوجة، بينما أعطيت درجات متوسطة لبنود مثل الإصابة بمرض (٥٣ درجة)، الزواج (٥٠)، ودرجات منخفضة لتغيرات مثل: قضاء الإجازة السنوية (١٣)، التغيير في عادات النوم (١) .. وهكذا (أنظر الإطار الشارح) (٣١) مقياس أحداث الحياة.

إطار شارح ٣١ مقياس أحداث الحياة

التعليمات: الفقرات والبند التالية تمثل أحداثاً وخبرات يومية يمكن أن تحدث في حياة الفرد. نرجو أن تقرأ كل فقرة منها فقرة فقرة، وأن تقرر بالنسبة لكل منها ما إذا كانت قد حدثت لك في خلال العام السابق، بوضع دائرة حول رقم العبارة.

الدرجة الوزنة	الخبرة
١٠٠	١. وفاة القرين (الزوج أو الزوجة)
٧٣	٢. طلاق
٦٥	٣. انفصال عن الزوج أو الزوجة
٦٣	٤. حبس أو حجز في سجن أو ما أشبه
٦٣	٥. موت أحد أفراد الأسرة المقربين
٥٣	٦. تعرضك لإصابة خطيرة أو مرض
٥٠	٧. زواج
٤٧	٨. فصلك عن العمل
٤٥	٩. محاولات للتصالح أو التوافق الزوجي
٤٥	١٠. تقاعد عن العمل
٤٤	١١. تغييراً ملحوظاً في صحة أو سلوك أحد أفراد الأسرة
٤٠	١٢. حمل (بالنسبة للمرأة) أو حمل الزوجة
٣٩	١٣. صعوبات أو مشاكل جنسية

يفترض فيها بالضرورة أن تحرم المريض من الاستبصار بحالته، فهو يعرف أنه "غير سعيد" وأن "حساسيته مبالغ فيها"، وأن "مخاوفه من الناس والأشياء لا مبرر لها" .. الخ، ولكنه لا يستطيع أن يحمي نفسه من هذا.



شكل ١١٣: الذهان هو الاسم الذي نطلقه عل الاضطرابات والأمراض العقلية. وأهم طائفتين ذهانيتين الفصام بأشكاله المختلفة، والاضطراب الدوري الذي يشتمل علي دورات من النشاط الزائد والهوس تتلوها فترات من الاكتئاب النفسي الشديد الذي يتفاقم إذا ترك دون علاج لدرجة يصبح المصاب به معرضا لخطر الإضرار بالذات (الانتحار، مثلا). ويتسم الذهانيون في أحيان كثيرة باختلال التفكير والانفعالات والسلوك لدرجة قد تشكل خطرا علي الذات والمجتمع، مما قد يتطلب أحيانا إلحاقهم في مؤسسات علاجية للعلاج النفسي والطبي.

(تابع) إطار شارح ٣١
مقياس أحداث الحياة

١٤. انضمام عضو جديد للأسرة (بطريق الولادة أو أي طريق آخر)	٣٩
١٥. تعديل رئيسي في عملك أو شركتك (مثلا: إفلاس، أو إعادة تنظيم، أو استيلاء)	٣٨
١٦. تغير مفاجئ في وضعك المالي (إلى أحسن أو إلى الأسوأ)	٣٧
١٧. وفاة صديق عزيز	٣٦
١٨. الانتقال إلى مجال عمل أو اهتمام جديد	٣٥
١٩. تغير ملحوظ في معدل المشاجرات مع الزوج أو الزوجة (أكثر أو أقل من اللازم في أمور خاصة بتربية الأطفال، أو سلوكك الشخصي)	٣١
٢٠. الحصول على قرض كبير لشراء منزل أو قطعة أرض.	٣٠
٢١. الدخول في إجراءات للحصول على قرض أو سلفة	٢٩
٢٢. تغيير أساسي في ظروف العمل أو المهنة (كالترقية أو تنزيل الدرجة الوظيفية)	٢٩
٢٣. رحيل الابنة أو الابن عن الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو أي سبب آخر	٢٩
٢٤. مشاحنات مع أهل الزوج أو الزوجة	٢٨
٢٥. تحقيق إنجاز شخصي هام	٢٦
٢٦. توقف الزوجة عن العمل أو بدنها لعمل جديد	٢٦
٢٧. بدء الدراسة أو الانتهاء منها	٢٦
٢٨. تغير في ظروف السكن (ترميم، بناء منزل جديد، تدهور حالة المنزل أو المنازل المجاورة)	٢٥
٢٩. اضطرابك لإعادة النظر في عاداتك الشخصية (مثلا: طريقة الملبس أو علاقاتك بالآخرين)	٢٤
٣٠. مشكلات مع رئيسك في العمل	٢٣
٣١. تغير جذري في ساعات العمل (أطول أو أقل من العادي)	٢٠
٣٢. تغير محل الإقامة	٢٠
٣٣. الانتقال لمدرسة جديدة أو كلية	٢٠
٣٤. تغير رئيسي في معدل الأنشطة الترفيهية	١٩
٣٥. تغير رئيسي في ممارسة الأنشطة الدينية (أقل أو أكثر من العادي)	١٩
٣٦. تغير رئيسي في الأنشطة الاجتماعية (أكثر أو أقل من المعتاد)	١٨
٣٧. الحصول على سلفة مالية محدودة لشراء تليفزيون أو أثاث.	١٧
٣٨. تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ (أكثر أو أقل من المعتاد)	١٦
٣٩. تغير رئيسي في معدل اللقاءات الأسرية (أكثر أو أقل من المعتاد)	١٥

- (تابع) إطار شارح ٣١
مقياس أحداث الحياة
- ١٣ ٤٠. تغير رئيسي في عادات الغذاء والاكل (مثلا الاضطراب لتغيير
مواقيت الوجبات، أو نوعية الطعام)
- ١٣ ٤١. إجازة أو عطلة
- ١٢ ٤٢. العيد أو احتفال ديني عام
- ١١ ٤٣. خلافات قانونية بسيطة (مثلا: أخطاء مرورية، مخالفة، مشاحنة)
- حوادث أو أحداث أخرى هامة حصلت لك في العام الماضي:

@ ١٩٩٥ حقوق الطبع والتداول باللغة العربية محفوظة.

@ Reproduced into Arabic with permission of Pergamon Press
and the authors

كيف تقدر درجة الضغوط الواقعة عليك: حدد كل حدث وقع لك خلال العام. بين كم مرة وقع لك، ثم اضرب عدد المرات في الدرجة المسجلة أمام كل حدث في نهاية العمود. أجمع الدرجات الكلية، والمجموع هو ما يمثل درجتك في هذا المقياس. عد إلى النص لتحدد مدى خطورة هذه الدرجة عليك من الناحية الصحية. إذا شعرت بأن درجتك عالية، اقرأ الأجزاء التالية من هذا الفصل عن أساليب التحكم في الضغوط النفسية. الجأ للأخصائيين والمهنيين في العلاج النفسي والسلوكي والطبي، إن اكتشفت صعوبة في التخلص من أعراض الضغوط.

وبوضع طريقة موضوعية تحدد مقدار التغيرات الواقعة للفرد، ومدى شدتها، أصبح الطريق ممهدا لما تلعبه هذه العوامل في مجالات الصحة والمرض. ولأهمية النتائج التي أمكن استخلاصها فيما يتعلق بموضوعنا الحالي، فإننا نوجز بعضها فيما يلي:

١. الضغوط والتغيرات المتعلقة بالانفصال، أو الفقدان (مثلا: الطلاق، الانفصال عن الزوج أو الزوجة، وفاة الزوج/الزوجة، وفاة صديق أو قريب) تشكل اشد الضغوط، وأقساها في حياة الفرد. على سبيل المثال، تمت مقارنة نسبة الوفيات في عينة مكونة من ٥٠٠ ٤ أرمل ممن تزيد أعمارهم عن ٤٥ سنة، بنسبة الوفيات في عينة مماثلة من المتزوجين في نفس الفئة العمرية. لقد تبين بما يتسق مع هذه الحقيقة أن نسبة الوفيات بين الأرامل زادت ٤٠% عن عينة المتزوجين، خاصة في الشهور الستة الأولى من وفاة الزوجة. ولكنها بدأت بعد ذلك في الانخفاض بحيث لم

تصبح هناك فروق دالة بين المجموعتين فيما يتعلق بنسبة الوفيات، مما يشير إلى أنه كلما اشتدت الضغوط، كلما تزايدت خطورتها على حياة الإنسان. كما أن البدايات الأولى من وقوعها هي أسوأ ما فيها، ومن ثم يحتاج الفرد في بداية وقوعها بشكل خاص للرعاية المهنية والاهتمام.

٢. كذلك تبين أن من الممكن التنبؤ بدرجة كبيرة من الثقة بإمكانية إصابة فرد معين بالمرض خلال العامين القادمين من حياته، من خلال درجته على مقياس الضغوط. ومن الطريف أنه تبين أيضاً، أن التنبؤ بشدة المرض تتناسب تناسباً طردياً مع درجة الإجهاد، والتعرض للضغط. فمثلاً، إن تراكم ما يعادل ١٥٠ وحدة من الضغوط خلال ١٢ شهراً لدى فرد معين ستجعلنا نتنبأ بأنه سيصاب بمرض ما، خلال الفترة القادمة من حياته، وذلك كالأنفلونزا أو التهاب المفاصل، أو الروماتزم..الخ. أما إذا زادت درجة الفرد عن ٣٠٠ وحدة ضغط، فإن الاحتمالات ستتضاعف، بأنه سيصاب بمرض شديد خلال عامين.

٣. كذلك فاقت قدرة الضغوط النفسية على التنبؤ بالإصابة بالأمراض في المستقبل، مثيلاتها من التنبؤات المستخلصة من المقاييس والمؤشرات البيولوجية، والتحليلات الكيميائية. بعبارة أخرى، أمكن التنبؤ بأن فرداً ما سيصاب بمرض ما في السنوات القليلة القادمة من عمره من خلال معرفة كمية الضغوط الواقعة عليه في اللحظة الراهنة، وما يعانيه منها، بصورة أدق مما لو اعتمدنا على المؤشرات البيولوجية وحدها بما فيها درجة ضغط الدم، ونسبة السكر في الدم، أو الكوليسترول.

نوع الإصابة المرضية يتحدد بنوعية الضغط وشدة:

ومن مجالات البحث المشوقة والواعدة في هذا المجال، البحوث التي تدرس العلاقة النوعية التي يمكن أن تلعبها الضغوط، والأحداث الاتفاعلية فينوع الإصابة المرضية. فارتفاع ضغط الدم الشرياني أو ما يسمى بالتوتر العالي^٨ يرتبط بتزايد ضغط العمل وتوتر العلاقة بالروساء، وما يصحب ذلك من قمع لمشاعر الغضب.

^٨ hypertension

ونظرا لأن ارتفاع الضغط الشرياني يعتبر من العوامل الهامة في الإصابة بأمراض القلب، فإن من المعتقد أن تكون الإصابات بأمراض القلب ذات ارتباط وثيق بضغوط العمل، والضغوط الاجتماعية المجهدة المقرونة بالإفراط في التدخين. ولهذا نجد ما يدل على أن عدد السجائر التي يتم تدخينها لدى المدمنين على التدخين تتزايد مع المكالمات الهاتفية، والزيارات الاجتماعية، والاجتماعات التي يعقدها الفرد أو يساهم فيها. وليس معنى ذلك، أننا يجب أن نحد من العلاقات الاجتماعية، لأن هناك في نفس الوقت ما يشير إلى أن تقليص العلاقات الاجتماعية والعزلة ترتبط بتزايد الأمراض القلبية، والأمراض النفسية والعضوية عموما. لكن من الأحرى أن يقال أنه يجب تجريد العلاقات الاجتماعية من المتلازمات السلوكية الخاطئة والمعارضة للصحة، المصاحبة لهذه العلاقات، بما فيها، مثلا: الإسراف في الأكل، التدخين، الصراعات المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، والإجهاد منها.

عندما تتحد مجموعة من الضغوط أو تلتقي معا:

ومما يكشف عن عمق الصلة بين المرض والضغوط الانفعالية أنه تبين أن الإصابة بالأمراض تبدأ، ببداية ظهور إحدى الضغوط أو مجموعة^٩ منها. فالإصابات الخفيفة بما فيها الجروح، والصداع، والكدمات، والإصابة بنوبات البرد، والزكام تحدث لدينا الأيام التي نتعرض فيها إلى نصيب وافر من الإجهادات والضغوط اليومية المفاجئة، المتلاحقة^{١٠}.

وبالمثل، فقد تبين كما يوضح الجدول الآتي أن نسبة الوفيات الناتجة عن الأمراض التي يلعب فيها عامل الضغط النفسي والإجهاد في تزايد مستمر. ومن المعروف الآن أن التعرض والإصابة بالأمراض الخطيرة، التي ترتبط بالوفاة المبكرة كالنوبات القلبية، والوفيات المفاجئة بالسكتة القلبية، والتعرض للحوادث الخطيرة، والإصابات الشديدة تحدث نتيجة لالتقاء عدد من الضغوط اليومية التي تستمر فترة طويلة، دون أن ينجح الفرد في التغلب عليها أو معالجتها. فعندما يتحد ظهور الضغوط الناتجة عن فقدان أو موت أحد المقربين بالشعور باليأس، يضعف جهاز المناعة مما يرجح التعرض للإصابة بأمراض الأورام السرطانية. أما الضغوط الناتجة عن الإثارة الشديدة (التي تؤدي إلى الغضب، والفرع، والخوف) فقد تبين أنها ترتبط بأمراض الربو.

^٩ cluster

^{١٠} Acute

جدول (٣)^{١١} يبين نسبة الوفيات السنوية نتيجة للإصابة بأمراض نفسية و عضوية يلعب فيها عامل الضغط النفسي والإجهاد دورا ملحوظا

سبب الوفاة	ملايين الوفيات في العام الواحد	سبب الوفاة	ملايين الوفيات في العام الواحد
أمراض القلب	٤,٥	السرطان	٣,٨
حوادث السيارات	١,٦	أمراض المخ	٠,٩
الانتحار	٠,٨	القتل	٠,٨

وعندما يتحد ظهور الضغوط الناتجة عن فقدان أو موت أحد المقربين بالشعور باليأس، يضعف جهاز المناعة مما يرجح التعرض للإصابة بأمراض الأورام السرطانية. أما الضغوط الناتجة عن الإثارة الشديدة (التي تؤدي إلى الغضب، والفرع، والخوف) فقد تبين أنها ترتبط بأمراض الربو. ومن الطريف، أن بعض البحوث التجريبية بينت أن من الممكن إثارة أعراض مماثلة لأعراض الربو عند الأطفال بتعرضهم لمواقف انفعالية كالنقد، أو مشاهدة أفلام مثيرة. أما الضغوط التي تؤدي إلى إثارة الغيظ، والانشغال الشديد على المستقبل، والقلق الحاد فمن شأنها أن تزيد من العصارات الأكسيدية للمعدة، فوق حاجات الجسم، مما يرجح الإصابة بأمراض قرحة المعدة، وهكذا.

و تبين أيضا أن ظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد. فبدائية ظهور، وتطور الأمراض النفسية تجئ إثر التعرض للتغيرات الحياتية، كالفشل الدراسي، أو وفاة أحد لأقارب، أو توقع الانفصال عن الأسرة، أو تغير الدخل المفاجئ نتيجة للفصل عن العمل.... الخ. وينطبق هذا على الأمراض النفسية الخفيفة كالقلق، والاكتئاب النفسي، والأمراض العقلية الشديدة كالانتحار، والفصام (ولو أن ارتباط ظهور الفصام بالضغوط أقل من ارتباط الأمراض النفسية الأخرى بها).

وهكذا نتبين من الأدلة السابقة مدى ما تلعبه الانفعالات والضغوط من دور أو أدوار في تطور الصحة والمرض. لقد بينت لنا الأدلة المتجمعة أن هذه الجوانب

^{١١} عن:

Genest, M. & Genest, S. (١٩٨٧). Psychology and Health, Champaign, Illinois: Research Press

السلوكية تفسر كثيرا من الجوانب المرتبطة بالصحة والمرض، بما فيها شدة الأعراض المرضية، ونوعية الإصابة بمرض معين، وبداية ظهور الأمراض وتطورها في جانبها العضوي والنفسي.

مصادر الضغط

نحتاج بادئ ذي بدء أن نتعرف على مصادر الضغوط، وإن أنت نظرت إلى (الإطار الشارح ٣٢) ، تستطيع بوضوح أن تكتشف أن مصادر الضغوط يمكن تصنيفها إلى أربعة مصادر كبرى هي:

- تغيرات حياتية أو تغيرات في أسلوب المعيشة
- مشكلات اجتماعية
- مشكلات صحية أي متعلقة بالصحة النفسية والعضوية.
- ضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي (أنظر الإطار الشارح رقم

أحداث ومشكلات نفسية:

الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر، ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط، ويدفعه على مقاومة الأخطار، والإعداد لمواجهة المستقبل، فتلك وظيفة لا بأس بها من الوظائف التكيفية والصحية للانفعال. فالخوف لدى المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم قد يكون قوة دافعة له لكي يحد من الصوديوم في طعامه، ولكي يتذكر تعاطي أدويته بانتظام... الخ. والخوف لدى المريض المصاب بالسكر، يدفعه - على المستوى اليومي تقريبا - إلى الاهتمام بوزنه، ومراقبة طعامه جيدا، والانتظام في أخذ كمية الأسولين المطلوبة. وخوف الطالب من الامتحانات يدفعه للمذاكرة مبكرا، ويدفعه لحضور المحاضرات بانتظام، وهكذا قد تصبح حياتنا كنيية وموحشة، ويصبح نشاطنا فيها غير مجدي وممل إن خلت من بعض الانفعالات والمشاعر الطيبة كالحماس، وحب العمل، والتعاون مع الآخرين، والتقدير، والقدرة على التحكم في المشاعر السلبية.

لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد، بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من

صحة أو مرض. كما في حالات القلق والاكتئاب النفسي، والإصابة بالأمراض النفسية المختلفة.

المشكلات الصحية:

تنشط الغدد، وتتضخم الغدة الأدرينالية بشكل خاص، وبتزايد إطلاق الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا أو مشكلات صحية. ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرازات الأدرينالين، تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بطاقة لتجعله في حالة تأهب دائم. وهو شئ يحدث لدينا جميعا في المواقف الانفعالية. وقد اثبت "سيليا" أن استمرار تعرض حيواناته للضغوط الصحية (بما في ذلك تعريضها لبرودة شديدة أو لدرجات عالية من الحرارة، أو بحقتها بفيروسات) يفقدها القدرة علي المقاومة طويلا. فالمرض يمثل بالنسبة لها في البداية مشقة تتطلب منها مزيدا من حشد الطاقة. تمر عليها، ثانيا، فترة مواعمة واعتياد كمحاولة للتكيف مع مصادر الضغط ومقاومتها. ولكن ذلك قد يستمر لفترة تشعر الحيوانات بعدها بالإجهاد والإرهاق، ثم، أخيرا، تنفق وتموت.

كذلك تبين أيضا أن ظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد. فبداية ظهور، وتطور الأمراض النفسية تجى إثر التعرض للتغيرات الحياتية، كالفشل الدراسي، أو وفاة أحد الأقارب، أو توقع الانفصال عن الأسرة، أو تغير الدخول المفاجئ نتيجة للفصل عن العمل.... الخ. وينطبق هذا على الأمراض النفسية الخفيفة كالقلق، والاكتئاب النفسي، والأمراض العقلية الشديدة كالانحترار، والفصام.

وهكذا نتبين من الأدلة السابقة أن المرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي. ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط. مما يفسر تزايد نسبة تعرضنا للأمراض الخفيفة أو الشديدة في أوقات الأزمات أو أثناء الامتحانات، أو السفر، أو تزايد الأعباء التي تتطلب مزيدا من العمل الإضافي والتركيز الشديد.

المشكلات الاجتماعية وأحداث الحياة اليومية:

تعتبر الحياة مع الجماعة، والانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، ومن ثم توجهنا عموما للصحة والكفاح، والرضا. وقد بينت حديثا دراسات هارفارد التي قام بها "مكلاند McClelland" وزملاؤه أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دورا مدمرا للصحة. وللتحقق من هذه الفكرة درس "مكلاند" وزملاؤه دور ما

يسمى بالدافع للانتماء، أي الرغبة في تكوين أسرة، وعلاقات اجتماعية، والتواجد مع الأصدقاء، والالتقاء مع الآخرين والتزاور معهم بانتظام. وتشير نتائجهم، على وجه العموم، إلى أن الدافع القوي للانتماء الاجتماعي، وتقبل الحيلة مع جماعة، وتقبل الآخرين لنا، جميعها أكثر ارتباطا بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي معا.

ولكن قد تكون السيطرة هنا الدافع بدرجة قوية نتائج سلبية. وكمثال على التأثير المرضي لهذا الدافع، الدراسات التي أجريت على مرض السكر من "النمط ١" ^{١٢} (أي المعتمد على الأنسولين). فقد سجل مرضى السكر بالمقارنة بغير المرضى به درجات عالية على دوافع الانتماء. معنى هذا، أن وجود حاجة قوية لدى هذه الفئة من المرضى للانتماء، والمجاملات الاجتماعية، والتزاور (وهي من الخصائص المرتبطة بهذا الدافع)، تضعهم في مأزق إضافي يساعد على إعاقة العلاج. فهم نتيجة لهذه العلاقات الاجتماعية، وتحت تأثير الضغوط الاجتماعية التي يتعرضون لها أكثر من الآخرين (بسبب ميولهم ودوافعهم للانتماء)، يضطرون في أحيان كثيرة إلى تناول الأطعمة بكميات أكثر، وإلى التخلي عن الروتين الصارم الذي يتطلبه علاج هذا المرض من حيث النظام الغذائي. ومن الطبيعي، أن يؤدي ذلك إلى العجز عن ضبط نسبة السكر في الدم، ومن ثم خلق شروط غير صحية تساعد على استفحال المرض.

والضغوط في جانبها الأكاديمي والدراسي تعوق التعلم الكفاء، ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الأكاديمي، والعجز عن الإنجاز، وكراهية الدراسة، وما يصحب ذلك من احباطات نفسية، واضطرابات انفعالية وعقلية متعددة المصادر.

وعادة ما لا ننتبه لتأثير الضغوط على سلوكنا فنتركها ونتجاهل تأثيرها. لكن عندما تظهر نتائجها في شكل الإصابة بالأمراض، و الدخول في حماقات اجتماعية، وعندما نجدها قد التهمت صحتنا و علاقاتنا و متعنا الشخصية، ومقدرتنا على بذل الطاقة للنجاح والتفوق، عندئذ قد نذهب لأهل الخبرة والتخصص لنطلب منهم النصيحة والعلاج. ولأن ذلك يحدث في فترات متأخرة فقد يتعذر القيام بعلاج نتائجها الأساسية على حياتنا. ومن هنا تأتي أهمية الانتباه المبكر للضغوط، قبل تحولها لمصدر إضافي من مصادر الضغط والتوتر. ولهذا نجد علماء النفس والأطباء والمهنيين المهتمين بالصحة النفسية والعقلية للفرد يؤيدون دائما أن الضغوط النفسية والاجتماعية لا يمكن علاجها بالطرق التقليدية التي نستخدمها في مجال

^{١٢} Type ١ diabetes

الأمراض النفسية، بل من الأفضل التنبيه المبكر لها للوقاية من أخطارها ونتائجها السلبية على سلوكنا وحياتنا.

إطار شارح (٢٢) مصادر الضغط

يشير مفهوم الضغط النفسي في أبسط معانيه إلى أي حدث أو مجموعة أحداث أو مشكلات خارجية أو ذاتية من شأنها أن تؤدي إلى التوتر والاستجابة الانفعالية الحادة والدائمة. ومن أمثلة هذه الأحداث والتغيرات العوامل الآتية:

- تغيرات في أسلوب الحياة:
- العزلة أو الانفصال عن الأسرة أو المجتمع.
- ضغوط بينية خارجية (عمل إضافي مثلا).
- تراكم أعمال تحتاج للإجاز
- أساليب خاطئة كالسهر، والكسل، وتعاطي عقاقير ترفيهية.
- مشكلات اجتماعية:
- الصراعات العامة
- الأعباء التي تفرضها العلاقات الاجتماعية.
- مشكلات أسرية.
- مشكلات صحية:
- الإصابة بمرض عضوي.
- مشكلات انفعالية كالقلق أو الاكتئاب
- أي أحداث ومشكلات نفسية أو تغيرات مزاجية
- ضغوط أكاديمية:
- ضغوط الدراسة
- العجز عن تنظيم الوقت
- المنافسة.
- المعاناة من الانفصال عن الأسرة.

علامات المعاناة من الضغط

للتعرف على العلامات الدالة على تزايد الضغوط، وأنها بدأت تؤثر في الجوانب المختلفة من حياتك تأثيرا سلبيا، يحسن أن تجب على الأسئلة التي يحتويها الاستبيان الآتي:

جدول (٤) استبيان للتعرف علي أعراض الضغوط والإجهاد

الرقم	العبارة	نعم	لا
	أ:		
١.	هل تنزعج بشدة لأسباب تافهة؟		
٢.	يتملكني إحساس بالحزن		
٣.	يسيطر علي إحساس باليأس.		
٤.	لا أشعر بالرضا عن نفسي.		
٥.	أشعر بالخوف من المستقبل.		
٦.	أشعر بقلق دائم.		
٧.	أشعر بأنني مقصر في حق أسرتي.		
٨.	هل كثيرا ما تشعر بأنه لا طاقة لديك للعمل ؟		
٩.	أشعر بأنه لا فائدة من أي جهد أبذله ؟		
	ب:		
١٠.	أغضب لأتفه الأسباب		
١١.	أعاني كثيرا من الصداع.		
١٢.	أعاني بكثرة من الأم المعدة وسوء الهضم.		
١٣.	عند النوم، هل تنزعج من الضوضاء لدرجة أنك تعجز عن النوم؟		
١٤.	أعاني بشدة من صعوبات في النوم؟		
١٥.	هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟		
١٦.	أشعر بزيادة في ضربات القلب		
١٧.	أصاب كثيرا بالإمساك		
	(تابع) استبيان للتعرف علي أعراض الضغوط والإجهاد		
١٨.	تمر علي أيام كثيرة من التوتر وعدم الاستقرار.		
١٩.	أعرض دائما للإصابة بالزكام و أمراض البرد		
٢٠.	أشعر بالتعب والإرهاق طوال اليوم		
	ج:		
٢١.	هل التفكير في المستقبل يشغلك بشدة ؟		
٢٢.	أصبحت مشوش التفكير.		
٢٣.	لا توجد لدي هوايات		
٢٤.	أعاني من النسيان السريع		
٢٥.	أجد صعوبة شديدة في التركيز علي موضوع محدد		
٢٦.	ذهني دائما مشغول ومنشغل.		
٢٧.	أجد صعوبة في متابعة الأحداث العامة والأخبار.		
٢٨.	أعتقد أنني فاشل.		
٢٩.	درجاتي وتقديري أقل دائما من المعتاد		
٣٠.	أشعر بأنني أقل ذكاء من زملائي.		

		(تابع) جدول (٤) استبيان للتعرف على أعراض الضغوط والإجهاد	
		د:	
	٣١	أسرف هذه الأيام في تدخين السجائر أو تعاطي أي مهنات؟	
	٣٢	توجد لدي أشياء كثيرة تحتاج للإنجاز ولكنني لا أجد الوقت لإنهائها.	
	٣٣	أ تعاطي كثيرا من المنبهات والكافيين مثل الشاي والقهوة	
	٣٤	حدثت لي خلال هذا العام كثيرا من الحوادث المفاجئة.	
	٣٥	عندما أبدأ في المذاكرة، يصيبني التعب أو الرغبة في النوم	
	٣٦	لم أجد قادرا علي وضع جدول دراسي يرضيني.	
	٣٧	أجد صعوبة شديدة في تنظيم جدول للمذاكرة والدراسة	
	٣٨	مستواي الدراسي في تدهور أكثر من المعتاد	
	٣٩	أجد صعوبة في ترك سريري حتى في غير أوقات النوم	
	٤٠	لا أستطيع التحكم جيدا في وقتي.	
		هـ:	
	٤١	أتمنى لو أجد أحدا استند إليه ليخلصني من آلامي النفسية.	
	٤٢	لا أحد يقدر ما أنا فيه من معاناة.	
	٤٣	مشاحناتي مع الزملاء في تزايد مستمر؟	
	٤٤	أشعر بالعزلة والوحدة.	
	٤٥	لا يوجد لدي أصدقاء بالمعني الحقيقي	
	٤٦	أشعر بعدم الراحة مع الناس.	
	٤٧	علاقاتي بزملائي ليست طيبة.	
	٤٨	علاقاتي بالأسرة متوترة.	
	٤٩	أكره الذهاب للمحاضرات.	
	٥٠	لا أشارك في المناقشات العامة.	
	٥١	الأعباء الاجتماعية كثيرة الأعباء لدرجة أنني لا أجد الوقت لإنجاز الأشياء الهامة؟	
		و:	
	٥١	أشك في قدرتي علي تحقيق أي نجاح أو شيء نافع.	
	٥٢	أشعر بالملل دائما.	
	٥٣	لا أشعر بأن أحدا يحبني.	
	٥٤	لا أدين لأحد بشيء.	
	٥٥	لا أعتقد أنني إنسان ناجح.	
	٥٦	أشعر بأنني لم أخلق للدراسة؟ أو أنني غير مهيا عقليا لأي شيء جاد؟	
	٥٧	انقطعت عن العبادة والصلاة.	
	٥٨	أشعر بأن المستقبل أمامي معتم.	
	٥٩	أحتاج للعلاج النفسي.	
	٦٠	أشعر بعدم أهمية أي شيء في الحياة.	

		(تابع) جدول (٤) استبيان للتعرف علي أعراض الضغوط والإجهاد	
٦١.	أشعر بأنني أضعت حياتي فيما لا فائدة فيه.		

العبارات السابقة تمثل نتائج محتملة للمعاناة من الضغوط. ليس المقصود منها وضع تشخيص طبي أو نفسي، ولكن الهدف منها إطلاعك علي المصادر المحتملة لمعاناتك الشخصية منها، أو ما إذا كانت الضغوط قد بدأت تتطور إلي أشكال سلبية. فإجابتك عنها هي مجرد ملاحظات سلوكية توجه انتباهك مبكراً إلي احتمالات الخطر.

ومن خلال الاستبيان السابق، يمكن أن نستدل علي سيطرة الضغوط بظهور طائفة من الأعراض والمظاهر السلوكية، لعل من أهمها:

اضطرابات نفسية: تزايد أعراض التوجس والقلق كالخوف من الفشل-تقلب المزاج- تزايد مشاعر الاكتئاب- الشعور بالعجز عن القيام بالنشاطات المعتادة- الحدة الانفعالية (الغضب لأتفه الأسباب)

اضطرابات عضوية: تزايد الاضطرابات الحشوية (سوء الهضم- آلام المعدة - الحرقان)- تزايد خفقان القلب- مشكلات النوم- التعرض للإصابة بالبرد- أمراض الحساسية- التوترات العضلية والشد ، مثلاً: ضيق التنفس - الصداع - التعب السريع.

اضطرابات ذهنية و في طريقة التفكير: التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم- العزوف عن الموضوعات التي تحتاج للتفكير والتركيز- العجز عن اتخاذ قرارات ولو صغيرة- النسيان السريع- صعوبة في التركيز- صعوبة في التذكر- تفكير غير عقلائي.

اضطرابات في السلوك والتصرفات: الاندفاع- التوتر الشديد- الإفراط في التدخين- تعاطي عقاقير مهدأة أو منبهة- فقدان الشهية- مشكلات جنسية- التعرض للحوادث والإصابات- تزايد الصراعات الاجتماعية- انخفاض مستوى التحصيل الدراسي.

إطار شارح (٣٣)
الأعراض الدالة على تزايد
الضغط والإجهاد

- اضطرابات عضوية:
- تزايد الاضطرابات الحشوية (مثلا: سوء الهضم- آلام المعدة- الحرقان)
 - التوترات العضلية والشد (مثلا: ضيق التنفس - الصداع - التعب السريع)
- اضطرابات نفسية:
- تزايد أعراض التوجس والقلق (خفقان القلب-الخوف من الفشل- الأرق)
 - تزايد مشاعر الاكتئاب (مثلا: الإحساس بالتشاؤم- فقدان الشهية - الملل - العجز عن القيام بالنشاطات المعتادة).
 - الحدة الانفعالية (الغضب لأتفه الأسباب)
 - اضطرابات ذهنية وفي طريقة التفكير:
 - التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم
 - الاندفاع- التوتر الشديد- العنف- الإفراط في التدخين- تعاطي عقاقير مهدأة أو منبهة- فقدان الشهية- الخوف من الوحدة- مشكلات جنسية.

والآن ، ما الذي يمكن أن نفعله حيال هذه الضغوط؟ إنها ليست مرضا يسهل التخلص منه بوصفه طبية. وليس بيدنا دائما أن نتحكم في العالم الخارجي حتى نقلل أو نلغي ضغوطه علينا. من هنا تبنى فائدة العلوم النفسية بما تكتشفه من وسائل وأساليب للتحكم في الضغوط بطريقة لا تخرمنا من الفاعلية في الحياة، ولا تحولنا بالضرورة للمعاناة من آثارها النفسية والصحية والاجتماعية. ولهذا يجب أن نفرد لذلك لقاء آخر.

معايشة الضغوط ومعالجتها

علاج الضغوط، ليس في التخلص منها، أو تجنبها، واستبعادها من حياتنا. فوجود الضغوط في حياتنا أمر طبيعي. ولكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة. و لهذا فوجود ضغوط في حياتنا لا يعنى أننا مرضى بل يعنى أننا نعيش ونتفاعل بالحياة. إنه يعنى أننا ننجز أشياء معينة ونحقق طموحاتنا، وخلال ذلك أو بسبب ذلك تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة. ومن ثم فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها، وإنما يتم بالتعايش الإيجابي معها، ومعالجة نتائجها السلبية.

معالجة الضغوط تعنى ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط، والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان. ويمكن أن نحدد عددا من الأساليب للتعامل مع الضغوط والتعايش معها بإيجابية، هي:

١. وضع أهداف معقولة
٢. معالجة الضغوط التي تواجهك أولا بأول.
٣. تنظيم الوقت وجدولته ما أمكن.
٤. تدريب المهارات الاجتماعية، بما فيها مثلا: الاعتذار للطلبات غير المعقولة- الإقلال صراعات العمل والعداوة في السلوك مع الآخرين- أطلب العون والمساعدة من الآخرين- أن نكون مستعدين للتفاوض وتبادل وجهات النظر في حالات الاختلاف أو التصارع مع الآخرين.
٥. التحرر من المفاهيم الخاطئة وتنمية القدرة على التفكير الإيجابي.
٦. التعامل مع الأعراض البدنية والانفعالات السنية: تحديد وقت أو أوقات للاسترخاء يوميا- التحكم في المشاعر العدوانية.
٧. تنمية أساليب صحية، مثل: الرياضة- النظام الغذائي- مراجعة المتخصصين وأهل الخبرة- التفاؤل وإيمان بأن الأمور ستتغير حتما.

وضع أهداف معقولة:

قد يعتقد البعض خطأ أن الضغوط هي نتاج كامل لما تصنعه المواقف الخارجية أو الظروف البيئية الخارجية. ومن ثم فقد يبنون نتيجة أخرى على هذا النوع من التفكير وهي أن العلاج من الضغوط يجب أن يرتبط بتغيير الموقف تماما، ومن ثم تتجه طاقة هذا البعض بأكملها لهذا الهدف غير الواقعي. ومن ثم نجد هذا البعض أيضا يجاهد عبثا للحصول على ضمانات خارجية بتعديل هذا الوضع.

يعتبر التغيير من الموقف (كالمعمل المشحون بالتوتر والصراع) من أهم مصادر التحسن، فقد تبين أن حوالي ٦٠% من حالات الاضطراب المرتبطة بالحروب وعصاب الحرب تشفى بعد إبعادها من خط النار. لكن يتعذر في كثير من الأحيان تغيير البيئة، وفي تلك الحالة لا يكفي أسلوب تعديل البيئة أو تغييرها، وهنا يحتاج الشخص لأساليب تساعد على معاشة الضغوط، والتغلب على أثارها السلبية.

ولعل أهم خطوة نقوم بها هي أن نتبنى أهدافا معقولة، فليس من الواقعي أن نتخلص من كل الضغوط والأعباء تماما من الحياة. وكلما اتصب هدفنا على التخفيف من هذه الضغوط، ومجرد التقليل البسيط منها ستزيد قدرتنا على التكيف لها ومعالجتها.

وللتخفيف من الضغوط يجب أن تعالجها أولا بأول، فتراكم الضغوط يضاعف من الجهد في حلها. وتتزايد المشكلات السلبية عندما نفاجأ بأن علينا أن نتعامل مع عدد منها في وقت ضيق.

وهناك أيضا طريقة أخرى لبناء أهداف واقعية، وهو أن نتبنى أهدافا قابلة للتحقيق في فترة زمنية معقولة، أي أهداف قصيرة المدى. فليس من الواقعي أن يجعل الطالب هدفه أن ينهي مثلا مادة دراسية كاملة في خلال ثلاثة أيام، أو أنه سيعتمد على الأسبوع الأخير من الدراسة لتحقيق الفوز والنجاح. فمن المؤكد أن الطالب الذي يتبنى هدفا غير واقعي بهذا الشكل، سيكون في وضع أسوأ بكثير من الطالب الذي يخصص كل ساعة من وقته لإنهاء أجزاء معقولة من مادة معينة لينتقل بعد ذلك لأجزاء أخرى من مادة أخرى وهكذا بالبدء مبكرا منذ أوائل الفصل الدراسي.

تدريب المهارات الاجتماعية:

ليس باستطاعتك أن تفي باحتياجات الآخرين ومتطلباتهم منك، فاجعل هدفك من العلاقات الاجتماعية معقولا. فمن المتعذر أن تلبى، وأن تجعل هدفك هو إرضاء كل من تعرف ومن لا تعرف، وكل من هو في حاجة لك. من الجميل بالطبع، أن تساعد، وأن تمنح بعضا من وقتك وجهدك للناس، ولكن لا تنسى أن لك أيضا احتياجات خاصة للدراسة والراحة، ووقت الفراغ، والترفيه. فلا تنس أن تكون واقعيًا في تلبيةك لمتطلبات الآخرين، وإلحاحا بهم، وأنت أيضا في حاجة لوقت خاص لك ولقدر من الخصوصية، والعزلة.

وتتطلب المهارات الاجتماعية قدرة على تأكيد الذات، بكل ما يشتمل عليه هذا المفهوم من مهارات التعبير عن المشاعر والحزم الإيجابي. تعلم أن تقول "لا"، في بعض الأحيان للطلبات غير المعقولة (وحتى الطلبات المعقولة، أحيانا). ولكن لا يعني ذلك أن تقول "لا" من أجل المخالفة والمعاندة، وخلق جو عدائي، إنما يعني أن تكون قادرا على أن تعرف احتياجاتك، والوقت المتاح لك، وأوليات العمل بالنسبة لك، وأن تعترف، وتعلن عدم قدرتك على تلبية ما يلقي عليك من متطلبات.

وعند حدوث صراعات، أو خلافات في الرأي لا تجعل هدفك أن تكسب كل شيء، ولو كان ذلك على حساب الآخرين. افتح دائما مجالا للتفاوض، وتبادل وجهات النظر، والوصول إلى الحلول التوفيقية. وتذكر دائما أن أفضل الحلول هي تلك التي تحقق كسبا متبادلا لجميع الأطراف الداخلة في الصراع أو الخلاف، ما أمكن. وحتى إذا تعذر أن تكسب في موقف، أو أن تحوله لصالحك، بسبب ظروف قاهرة، أو خارجة عن إرادتك، فليس معنى ذلك أن تبقى ناقما ساخطا، مكظوما.

تذكر أن الخسارة، وحدها ليست هي التي تمثل الخطر الأكبر على الصحة، ولكن إدراكنا لهذه الخسارة، وتفسيراتنا الحمقاء لها، واستجاباتنا الانفعالية، وما فيها من غضب مكتوم هي السبب الرئيسي للنتائج السلبية، والمرضية. فتذكر أن تفلسف الأمور بطريقة إيجابية، عندما تتعرض للفشل، وأن تحصل على أكبر قدر ممكن من الاسترخاء، والهدوء، بدلا من الاستمرار في المواجهات والصراعات.

ومن السلوكيات الاجتماعية الهامة والتي يوصي بها لتحسين أنماط التفاعل الاجتماعي أن نوزع الأعباء الملقة على عاتقنا فأنت بذلك تمنح نفسك وقتا أطول، وفرصة أفضل للاهتمام بأولويات أخرى تشعر أنها أهم. كما أنك تمنح الآخرين فرصة أكثر للتكفل ببعض المسئوليات، والقيام ببعض الخدمات حتى ولو كان ذلك في مقابل مادي متفق عليه. كما يمكن الاستفادة ببعض الخدمات المتاحة أحيانا، ومن ثم تخفيف الأعباء الملقة عليك.

ضبط المؤشرات أو التوترات العضوية المرافقة للضغط:

انتبه للتوترات العضلية النوعية المصاحبة لأداء العمل. مثل: أنواع التوتر النفسي والعضوي التي تصيب الشخص في حالة الشعور بزيادة الضغوط، بما فيها: التوتر العضلي- تسارع في دقات القلب بسبب تزايد النشاط الهرموني أي تزايد نسبة ضخ الأدرينالين في الدم- التغير في معدل التنفس، أو التلاحق السريع في عملية التنفس.

في مثل هذه الحالات: قلل من تدافع الأدرينالين المسئول عن تسارع دقات القلب- خذ نفسا عميقا وركز على التنفس جيدا لتقلل من تسارعه- استبدل التخيلات المثيرة للقلق بتخيلات أخرى مهدنة للمشاعر- تمهل، وهدئ من سرعتك، وإيقاعك في العمل والحركة- تجنب أن تزحم وقتك وتملأ جدولك اليومي بنشاطات يومية تافهة

-- امنح نفسك يوميا وقتا للراحة ، والترفيه، والتأمل- نظم جدولك اليومي بطريقة متوازنة، بحيث تجعل فيه وقتا لهواياتك، وحياتك الاجتماعية، والروحية، وللأسرة، وللعمل.

أهمية التخفف من المشاعر العدائية:

تتطلب معالجة الضغوط أن نحاول أن نبحث عن طرق أفضل لحل مشكلاتنا، وصراعاتنا، أو الخلافات اليومية مع الآخرين. فكلما ضببطت عدوانيتك، كلما قلت التصرفات الانفعالية التي تشعل الأمور أكثر، وكلما قل عداء الآخرين، مما سيترك مشاعر طيبة، أفضل للصحة النفسية والجسمية معا.

إطار شارح (٣٤٩)

تدريب قصير علي الاسترخاء

خذ نفسا عميقا بسرعة ولكن بهدوء. اعقد يديك، واضغطيما بقوة معا. إذا كنت جالسا، ضم ساقيك معا بإحكام، إلى أن تشعر بقليل من الألم. شد وبقوة بطنك إلى الداخل. ضم فكيك بشدة. حافظ على هذا الوضع المشدود في أعضاء الجسم لفترة تتراوح من ١٠:٥ ثواني.
والآن عد إلى وضعك الطبيعي تنفس للخارج ببطء.
لاحظ جسمك وهو يعود لحالة الاسترخاء.
الشد والتوتر يتبددان تدريجيا
وأنت تردد بينك وبين نفسك أنك مسترخ وهادئ.
إذا لم تحقق الاسترخاء المطلوب وتزيل التوتر من جسمك، أعد هذا التمرين إلى أن تحقق الاسترخاء المطلوب.
لكن لا تبألغ في عملية التوتر، والشد العضلي، إذ تكفي درجة معقولة منه لتمكنك من الإحساس به، ومن ثم الإحساس بالاسترخاء اللاحق لعملية التوتر).
بحيث يمكنك أن تكون مسترخيا وأنت في قمة النشاط.
المحافظة على أعضاء الجسم في حالة من الهدوء، يساعد على التفكير الهادئ، وهذا بدوره يمنحك طاقة أكبر على العمل النشط، ومغالبة التعب والإرهاق السريع.

الاسترخاء:

درب نفسك في المواقف الطارئة، وعندما تزدحم وتتزامن المشكلات اليومية، درب نفسك على ممارسة الاسترخاء، وخصص يوميا ١٥ إلى ٢٠ دقيقة في أي وقت تراه مناسباً لك عددا من المرات إلى أن يصبح أسلوبا في حياتك

التحكم في أساليب التفكير:

• التفكير في الأمور يكون في أحيان كثيرة أسوأ من الأمور ذاتها، ومن ثم درب نفسك على الحوار الإيجابي الهادئ مع النفس وتجنب تفسيرك للأمور بصورة كوارثية مبالغ فيها. لأن أسوأ ما في الأمور هو أن نسمح لها بمبالغتنا، وتهويلاتنا، أن تحكم حياتنا، وأن يمتد تأثيرها السلبي من العلاقات الاجتماعية خاصة تلك التي تمس التوافق والرضا عن النفس. وباختصار، فإن الحوار الداخلي والحديث الإيجابي مع النفس، فن يمكن إتقانه والتدرب عليه للمزيد عن أساليب العلاج النفسي والتحكم في الضغوط النفسية والاجتماعية أنظر المراجع: ٥، ٤٨، ٥٤، ٨٣، ٩٣، ١١٤، ١٢٥، ١٤٢، ١٦٧، ١٩٧، ٢١٥).

وأخيرا يجب أن نعرف جيدا أن النمو والنضوج يتطلبان منا أن لا تتردد ولا نخجل أو نكابر في طلب النصيح من أهل الخبرة والتخصص إذا ما تفاقمت الأمور لدرجة يصعب معالجتها بطريقة سريعة وحاسمة. وغني عن الذكر، أن كثيرا من الاضطرابات الصحية بفضل الثورة الطبية والسلوكية المعاصرة أصبح بالإمكان التحكم فيها طبيا ونفسيا في فترة قصيرة نسبيا.

الفصل السادس عشر الأمراض النفسية والعقلية

السلوك السوي والسلوك المرضى
ثلاث خصائص نصف السلوك المرضى والاضطراب
الأمراض النفسية والعقلية الشائعة
أنواع المرض النفسي:

١. الاضطرابات الانفعالية - العصبية.
٢. الأمراض العقلية (الذهان).
٣. اضطرابات الشخصية.

الاضطرابات الانفعالية - العصبية:

١. اضطرابات القلق.
٢. المخاوف المرضية (الفوبيا).
٣. الاكتئاب النفسي.
٤. الوسواس المرضية والسلوك القهري.
٥. الهستيريا والاضطرابات التحولية.

الاضطرابات العقلية الذهانية.

١. الذهان العضوي والذهان الوظيفي.
٢. اضطرابات الفصام.
٣. ذهان الهوس والاكتئاب (الاضطراب الدوري)

اضطرابات الشخصية.

١. الشخصية الاضطهادية (المضطهد).
٢. الشخصية السيكوباتية وجنوح الشخصية.
٣. الشخصية النرجسية.
٤. الشخصية الاعتمادية.

التفاعل بين الوراثة والتنشئة الاجتماعية وضغوط الحياة

١. الوراثة.

٢. التعلم الاجتماعي.

٣. الضغوط والأزمات.

الفصل السادس عشر الأمراض النفسية والعقلية

السلوك السوي والسلوك المرضي:

مفهوم المرض النفسي ونظرتنا إليه ينبغي أن تختلف عن نظرتنا للمرض العضوي. فعندما يشكو مريض ما من مرض جسمي فإن الطبيب يتوقع تلقا ما في بعض أعضاء الجسم كالقلب أو الكبد، أو يتوقع أعراضا بدنية (كارتفاع درجات الحرارة، أو ارتفاع الكوليسترول) تقوده لاضطرابات عضوية معينة من خلال عمليات التشخيص الطبي. أما كلمة المرض نفسي فهي كلمة مجازية نطلقها على بعض التصرفات والأفعال التي تصدر عن الشخص في مواقف متعددة. وعادة ما لا تبعث هذه التصرفات الراحة له أو لمن حوله أو للاثنتين معا، وقد تكون مصدرا مهددا لسلامته الشخصية (كما في حالات الانتحار)، أو للمحيطين به (كما في حالات العدوان أو التهجم و تحطيم الممتلكات). ولهذا فالمطلع على مراجع الطب النفسي وعلم النفس المرضي المتعددة، كلها، لا يجد تعريفات محددة لأمراض شاذة، إنما يجد قائمة طويلة تتضمن أسماء ومفاهيم لاضطرابات نفسية كالفصام والقلق، والاكتئاب، لكل منها أعراض محددة تختلف وتتمايز عن مجموعة الأعراض والتصرفات التي تظهر عند شخص ينتمي لفئة أو لأخرى. بعبارة أخرى، فإنك لن تجد فيما يكتب عن الأمراض النفسية أو الاضطرابات العقلية وصفا أو تحديدا لنوعية شاذة في تركيب وظائف العقل أو الأعصاب، إلا ما كان منها ناتجا عن إصابات عضوية فعلية في الجهاز العصبي والمخ.

مفهوم المرض النفسي:

المعنى الطبي-التقليدي لكلمة المرض هو أنه حالة تتملك شخصا فتحوله إلى شخص مختلف جذريا عن حالته السوية. فهو قد يعاني من الملاريا، أو من الحمى أو الجلطة.. الخ. ونجد في كل حالة فرقا بين السوي والمرضى. والأكثر من ذلك هناك سبب معين لكل مرض عضوي، كأن نصاب بجرثومة أو إصابة أو أن تلحق بنا أضرار عضوية ما. ولا شيء من هذا يصح مع الاضطراب النفسي، أو ما سنسميه مجازيا المرض النفسي. فالمرضى النفسي لا يختلف في طبيعته عن الشخص العادي، فليس هناك فرق بين المضطربين والأسوياء إلا في مقدار ظهور السلوك الذي نعتبره شاذًا.

وبهذا المعنى السابق، يمكننا الحكم على الأنواع الشائعة من الأمراض النفسية، بأن المصابين بها ليسوا من طبيعة بشرية مختلفة، ولكنهم بشر لا يختلفون عن الآخرين إلا في بعض أوجه السلوك فقط.

ثلاث خصائص تصف السلوك المرضي والاضطراب النفسي:

وينقلنا هذا إلى الحديث عما نسميه بالتصرفات أو السلوك الشاذ والمضطرب. بعبارة أخرى، ما هي هذه الأنواع من السلوك التي قد نطلق عليها بلا تردد صفة المرض النفسي؟ توجد ثلاثة خصائص يتشابه فيها المرضى النفسيون قد توجد جميعها في بعض حالات المرض العقلي، أو بعضها، وهي:

١. سلوك بعض المرضى النفسيين يوصف من وجهة نظر المحيطين بهم بالخروج عن المألوف من التصرفات الشائعة بين البشر. ولهذا يوصف السلوك المرضي بالشذوذ^{١٢}، أي عدم الشيع^{١٣} بالمعنى الإحصائي. بعبارة أخرى فتصرفاتهم لا تكون مفهومة فهما جيدا من قبل المحيطين بهم، كما أن استجاباتهم للآخرين وللمواقف الاجتماعية التي يمرون بها تختلف ولا تكون ملائمة أو مقبولة من وجهة النظر الخارجية. وتدخل بعض الأعراض التي تصف بعض المرضى العقليين بشكل خاص كالهلاوس الإدراكية (مثلا سماع أصوات لا يسمعها الآخرون، أو مشاهدة كائنات أو بشر لا يراهم الآخرون) ضمن هذا العنصر من عناصر وصف السلوك المرضي. لكن هذا المحك في وصف السلوك المرضي يجب تناوله بحذر، لأن كثيرا من تصرفات بعض المبدعين والعباقرة تنسم أيضا بأنها غير مألوفة وغير عادية، دون أن توصف بالمرض العقلي أو الجنون. لهذا لا بد من إضافة محكات أخرى لوصف السلوك المرضي ولتمييزه عن سلوك المبدعين أو العباقرة.
٢. يتصف المرض النفسي والعقلي بعدم التوافق^{١٤} أي أن سلوك المريض النفسي وطرق تفكيره واستجاباته للأمور لا تتفق وقوانين التوافق. فأنماط التفكير وأساليب التفاعل مع الآخرين وأنواع السلوك التي تشيع بينهم والتي لا تحقق لهم ولا لمن حولهم السعادة والرضا، تعتبر أكثر بكثير مما هي عليه بين من نطلق عليهم أصحاء.

Abnormal^{١٢}
Infrequent^{١٣}
Maladjustment^{١٤}

٣. المريض النفسي أو العقلي عادة ما يجد صعوبة في أداء الأدوار الهامة في حياته كعامل أو موظف أو طالب أي أنه يتصف بعدم الكفاءة^{١٦}. فنحن مثلا نتوقع من الطالب العادي أنه يستطيع التركيز، وقادر على تذكر المعلومات التي يحصلها من دراسته، ويفكر أو يتحدث بطريقة متماسكة، ويستطيع أن يتحكم في مشاعره وأنواع السلوك الضارة بأدائه في النشاطات المدرسية أو الامتحانات وغيرها من أنواع النشاط المطلوبة منه لرعاية نفسه صحيا ونفسيا. أما المريض النفسي فيعاني من صعوبات في بعض هذه النشاطات أو كلها.

الأمراض النفسية والعقلية الشائعة

الحقيقة أن جوانب السلوك الشاذ، أو المضطرب متسعة في غاية الاتساع، والقارئ الذي تتاح له فرصة الإطلاع على الدليل التشخيصي للأمراض النفسية والعقلية الذي أصدرته منظمة الصحة الدولية في سنة ١٩٩٣ (٣٣) أو ذلك الذي أصدرته جمعية الطب النفسي الأمريكية ٢٠٠٠ (٣٤)، وهما المصدران الرئيسيان لكل من يرغب من الأطباء النفسيين وغيرهم من الرجوع إليه عند الحاجة، سيجد أن الأمراض النفسية تمتد لتشمل طائفة كبيرة من الاضطرابات النفسية والعقلية.

ونحن في مجال الممارسة العملية نجد أن الاضطرابات النفسية تتفاوت فتشمل تلك الحالات التي تتراوح من مشاعر الكدر والضيق، والتعاسة، والملل، وتمتد لتشمل الحالات العقلية الخطرة التي تتطلب عادة اللجوء للطبيب النفسي أو إلى المصحات للعلاج النفسي والعقلي.

والشخص المضطرب نفسيا بشكل عام وكما ذكرنا ضعيف الفاعلية في عمله وفي علاقاته الاجتماعية ولو أن هذا لا يمنع في كثير من الأحيان من ابتكار كثير من الأفكار الجديدة الهامة، ومن أن يكشف عن بعض الجوانب من التصرفات لا تختلف عن العاديين.

^{١٦} Inefficiency

إطار شارح ٣٥ السلوك السليم وصفات الصحة النفسية

ليس ثمة اتفاق في الحقيقة بين الدارسين والمعالجين المختلفين حول قائمة الصفات التي تستتبعها عملية الصحة النفسية أو السلوك السليم، ولكننا يمكن مع ذلك أن نستخلص عددا من الأوصاف لا يؤثر حولها جدل كثير في أن من يتصف بها يعتبر على الأقل على قدر لا بأس به من الصحة النفسية والنضوج:

- الوعي بالذات، وتقبل النفس مع وجود إحساس متميز بالهوية والذاتية.
- القدرة على النمو والتطور بالشخصية، والقدرة على تعديل الأخطاء وجوانب القصور النفسي والعقلي والاجتماعي.
- قدرة عالية للتصرف باتساق في مختلف المواقف دون تصلب.
- مقاومة الضغوط، والقدرة على معالجة نتائجها السلبية دون مساس بتكامل الشخصية.
- القدرة على التصرف بصورة مستقلة، واتخاذ القرارات الشخصية الهامة بقدر ملائم من الاستقلال والاكتفاء الذاتي.
- الإدراك الجيد غير المشوه للواقع، بما في ذلك الوعي الواقعي بالإمكانات الشخصية والقدرات الذاتية، والإحساس بمشاعر الآخرين ودوافعهم، وحاجاتهم.
- قدرة عالية على ضبط البيئة الخاصة بالفرد، والسيطرة عليها بشكل يسمح له ويمكنه من حل المشكلات التي يواجهها.
- أداء أعماله وواجباته بشكل ملائم.
- المقدرة على التوافق للعمل والمهنة، أو بتعبير آخر يتصف بالفاعلية في أداء الدور، أو الأدوار الاجتماعية المتوقعة منه.
- القدرة على التعبير عن المشاعر.
- القدرة على الدخول في علاقات اجتماعية دافئة وإيجابية تكون مقبولة من الشخص نفسه وغير مرفوضة أو مستهجنة من الآخرين.
- الاستبصار بالذات أو بمشكلات الشخصية بما فيها من نقاط ضعف أو قوة.
- قدرة على توظيف الإمكانيات الفردية لتحقيق النفس والأهداف.
- ضبط الانفعالات السلبية الهدامة كالقلق، والعدوان والاكتئاب والمخاوف التي لا معنى لها.
- وهناك أخيرا قدرة الشخص على أن يتبنى لنفسه فلسفة عامة في الحياة تسمح له بأن يتصرف بكفاءة ونجاح يتناسبان مع إمكانياته، وأن يوظف تفكيره لتحقيق التوافق بجوانبه الثلاثة السابقة: الاجتماعية، والسلوكية، والنفسية.
- ولسنا نقصد من وضع هذه الصفات أن نستعرض قائمة مفصلة لما نعتبره سلوكا ناضجا أو سليما. ونحن لا نذهب إلى أن هذه الصفات تمثل كل ما يعتبر سليما، وإنما ركزنا على أهمها، وعلى العناصر البارزة في السلوك السوي كما قد يتفق عليها المعالجون النفسيون بمدارسهم المختلفة. ونحن نؤمن عن يقين بأن أي معالج نفسي مهما اختلفت النظرية التي يتبناها سيجد في هذه القائمة صفا أو أكثر يطمح أن يراها تتطور في مريضه، ويعتبرها مقياسا لنجاحه في علاج مرضاه، ومقياسا لتحقيق الصحة النفسية.

أنواع الأمراض النفسية

عادة ما ينظر للأمراض النفسية على أنها تنقسم إلى:

- مرض نفسي (عصاب)^{١٧}
 - مرض عقلي (ذهان)^{١٨}
 - اضطرابات في الشخصية^{١٩}
 - اضطرابات عضوية ذات منشأ نفسي (اضطرابات سيكوفسيولوجية).
- والعصاب مصطلح أو مفهوم يطلق على فئة من الأشخاص الذين نسميهم عصابيين، وهم يتميزون بأن اضطراباتهم ذات علاقة رئيسية بوجود اضطراب في الوظائف الانفعالية. بعبارة أخرى، العصابيون أشخاص يتسمون بسهولة الانفعال، وتعباء، تسيطر عليهم بعض الأعراض المحددة، كالخوف من بعض الموضوعات الاجتماعية أو الخارجية التي لا تمثل في الظروف العادية ضرراً شديداً له، أو الخوف الشديد من المرض الجسمي، مما يصيب حياتهم دائماً بعدم الاستقرار والتهديد، وتوقع الشر عندما لا يكون هناك شر. لكن العصابيين في العادة يستطيعون مواصلة نشاطاتهم العملية العادية في كل مجالات العمل أو الأسرة بالرغم من القيود الداخلية التي يفرضونها على أنفسهم. و العصابيون يختلفون عن يطلق عليهم مرضي الأعصاب. فمرضي الأعصاب تعود شكاواهم النفسية ومعاناتهم إلى إصابات عضوية في الجهاز العصبي بما فيها المخ والأعصاب، أما في حالات العصاب فتكون الشكاوى النفسية من مصادر غير محددة عضوياً أي أنها ليست نتيجة لأسباب عضوية مباشرة معروفة.

أما الذهان، وهو مصطلح أقرب إلى الترادف مع التعبير الشعبي جنون، فهو يشير إلى طائفة أخرى من المرضى العقليين. والذهانيون هم باختصار طائفة من الناس التعباء، ولكنهم قد يشكلون خطراً على حياتهم أو أمن الآخرين. وفي حالات كثيرة تتميز تصرفاتهم بعد الفاعلية، ولهذا فقد يعجزون عن العمل والتكيف للحياة دون عون من الآخرين. اضطراباتهم حاسمة، وخطرة وتمس التفكير، أو السلوك الاجتماعي، أو المزاج، أو هذه الأشياء كلها مجتمعة.

والعصاب والذهان شيان مختلفان، أي أنهما نوعان منفصلان من الاضطرابات. فالاضطرابات الانفعالية التي تصيب المريض النفسي (العصابي) لا

^{١٧} Neurosis

^{١٨} Psychosis

^{١٩} Personality disorders

أما المريض العقلي (الذهاني) فمصدر الاضطراب لديه نابع أساسا من وجود اختلال في التفكير، والعقل. ويصل هذا الاختلال إلى درجة تصيب حياته الانفعالية والعاطفية والاجتماعية جميعها. وقد يصل الاضطراب الذهاني إلى درجة أشد من الاختلال في بعض الحالات مما يجعله غير مسئول من الناحية القانونية عما يصدر منه من أفعال خطيرة بالذات أو بالآخرين. وباختصار فإن الذهانيين بشر فقدوا صلتهم بالواقع وتحولوا إلى مرضى عقليين بالمعنى القانوني. ويفترض بالطبع أن الاختلال الذي يصيب الذهاني يحرمه من الاستبصار بحالته (المرجعان: ٥، ٩٤).

أما اضطرابات الشخصية فتتمثل طائفة من المرضى الذين يصعب وضعهم في أي فئة من الفئتين المرضيتين السابقتين، أي لا يمكن النظر إليهم على أنهم من النوع العصابي كما لا يمكن وصفهم بالمرض العقلي والذهان، كما أنهم أبعد ما يكونوا عن السوء والصحة النفسية. ولهذا نجد أن اضطراباتهم ترتبط أساسا بوجود اضطراب في الشخصية وفي المسلك الاجتماعي، واضطراب أساليب التفاعل بالآخرين. وتتوزع هذه الفئة إلى أنواع متباينة ومتميزة من الاضطراب كما سنرى فيما بعد.

أما الاضطرابات السيكوفيسيولوجية أو ما كان يطلق عليها من قبل مفهوم الأمراض السيكوسوماتية، فهي كما أشرنا في الفصل السابق تشير إلى فئة من المرضى الذين تتركز شكاوهم في وجود اختلال في الوظائف الجسمية والإصابة بمختلف الأمراض العضوية التي تضرب في جذورها وتضافرت على تكوينها صراعات الحياة والتعرض للضغوط النفسية والاجتماعية. بعبارة أخرى تشير إلى هذه الشكاوى التي تتعلق بالإصابة باضطرابات عضوية بشكل العامل النفسي فيها مع غيره من العوامل الطبية والبيئية جانباً هاما في إحداثها. وتضم هذه الفئة أمراضا ومشكلات عضوية من بينها ارتفاع ضغط الدم، الإصابة بقرحة المعدة، الربو، الإدمان، واضطرابات النوم، وغيرها.

ولنتنقل الآن لبعض التفاصيل الخاصة بكل فئة من فئات الاضطراب الأربع السابقة.

الاضطرابات الانفعالية-العصبية

تشتمل الاضطرابات الانفعالية-العصبية على أكثر من شكل ونوع من العصاب. أما أنواع العصاب فهي تتضمن القلق، والمخاوف المرضية أو الفوبيا، والهستيريا، والاكتئاب.

اضطرابات القلق

يعتبر القلق من أكثر الأمراض العصابية الشائعة، كما أنه يعتبر سمة رئيسية في معظم الاضطرابات النفسية والعصابية الأخرى. نجده بين الأسوياء في مواقف الأزمات، كما نجده مصاحبا لكل الأعراض العصابية والذهانية على السواء. ويرى كثير من المفكرين أن القلق هو سمة العصر الحديث بأزماته وطموحاته ومنافساته الحادة، وقد يكون هذا صحيحا. لكن مع هذا نجد أن الحالات الشديدة من القلق توجد في كافة المجتمعات، ولم يخل منها عصر من العصور.

والقلق هو انفعال شديد بمواقف، أو أشخاص أو أشياء لا تستدعي بالضرورة هذا الانفعال. وهو يبعث في الحالات الشديدة على التمزق والخوف، ويحول حياة صاحبة إلى حياة عاجزة، ويشل قدرته على التفاعل الاجتماعي والتكيف البناء. وتسيطر على الشخص في حالات القلق مشاعر بالخوف، والاكتئاب، والشعور بالعجز عن اتخاذ قرارات حاسمة، أو سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ.

وفي الحالات الشديدة من القلق يبدأ الشخص في معاناة تغيرات فسيولوجية، كسرعة دقات القلب، والصداع والتشنج وتقلصات البطن والإسهال، والدوار والعرق البارد.. الخ. ولأسباب عملية يعتبر هذا الجانب السلوكي الظاهري في التعبير عن القلق من أكثر جوانب القلق أهمية، لأن جزءا من العلاج النفسي السلوكي الحديث يركز على التعديل من هذا الجانب السلوكي الظاهر، وينجح في تعديله.

المخاوف المرضية

وقريب من حالات القلق ما يسمى بالمخاوف المرضية (فوبيا). والحقيقة أن كثيرا من الأطباء النفسيين يعتبرون المخاوف المرضية جزءا من القلق، ولو أن الخوف في حالة المخاوف ينشأ مرتبطا ببعض الموضوعات، أو الأشخاص، أو المواقف المحددة. والانفعال الشديد، والفرع والارتياح الذي يملكه الطفل أو البالغ في حالات المخاوف المرضية، يشبه القلق وكل الاضطرابات العصابية من حيث أن الخوف الشديد ليس له ما يبرره، وأن الشخص يعرف ذلك، ولكنه يعجز عن التحكم في مخاوفه أو ضبط انفعالاته بصورة بناءة بما ينتهي به أيضا إلى العجز عن ممارسة حياته العملية والاجتماعية

إطار شارح ٣٦

نماذج من المخاوف المرضية

تبين الدراسات الحديثة أن المخاوف المرضية يمكن إرجاعها إلى ثمانية موضوعات أو فئات رئيسية:

- ١ - مخاوف من الحيوانات كالعناكب، والقملط.. الخ.
- ٢ - مخاوف من مشاهدة العداوة لدى الآخرين وذلك كالخوف من الأصوات المرتفعة، أو الخوف من الناس الغاضبين، أو الخوف من المشادات والتعارك.. الخ.



- ٣ - الخوف من الموت والأذى كالخوف من الدم، والجروح والموتى ورائحة العقاقير، وحوادث السيارات.. وهناك أيضا
- ٤ - المخاوف ذات الشكل الأخلاقي، كالخوف من الانتحار، والعادة السرية والعذاب في الآخرة والجنس .
- ٥ - الخوف الاجتماعي، كالخوف من النقد الخارجي أو التجاهل والنمذ... الخ
- ٦ - الخوف من الظلام وما يرتبط به من مخاوف أخرى كالخوف من الوحدة، أو الدخول إلى الأماكن المظلمة.
- ٧ - الخوف من الأماكن الخطرة مثل الخوف من المرتفعات ومن الأماكن المغلقة، والأماكن المزدحمة والأماكن الفسيحة

والخوف المرضي يمكن أن ينشأ كاستجابة لطائفة واسعة من الموضوعات التي لا تكون مفزعة في ذاتها في العادة. وقد تكون هذه الموضوعات حيوانات، أو أماكن، أو أشخاص أو مواقف اجتماعية. وتعتبر القملط، والكلاب، والأماكن

المرتفعة، والمغلقة، والظلام، والدم، والموت، ومواجهة الناس أو الحديث أمامهم، والرفض والنقد، والوحدة، والجنس الآخر وما يرتبط به من موضوعات جنسية. الخ، جميعها ضمن الأشياء التي كثيرا ما تكون موضوعات للمخاوف المرضية.

الاكتئاب

أما الاكتئاب فهو مرض عصابي آخر نصادفه كثيرا هذه الأيام. وما من شخص منا إلا وانتابته لحظات في عمره - أثر أزمة خارجية، أو فقدان قريب أو صديق شعر فيها بالحزن والضيق. مثل هذا الشعور نجده يسيطر على البعض بصورة أقوى وأطول مما هو معتاد، لهذا نسمي مثل هؤلاء مصابين بالاكتئاب. ويكون الاكتئاب مصحوبا في كثير من الأحيان بالقلق والياس، والأرق، ومشاعر الذنب المبالغ فيها، وفقدان الشهية، والبكاء المتكرر، وانعدام ثقة بالنفس، والتأنيب المستمر للذات. وعند نشأة الاكتئاب نجد أن نشاط الشخص يضعف ويبلد، وعلاقاته الاجتماعية تتقلص، ويتوقع الشخص على ذاته في خيبة أمل، وعجز. ويتجنب المكتئبون، التعبير عن العدوان والكراهية أما بسبب شعورهم الشديد بالذنب في التعامل مع الناس، أو لخشيتهم من أن ذلك قد يؤدي إلى رفضهم من قبل الآخرين. فهم أيضا يخافون من الرفض الاجتماعي ويهلعون منه هلعاً شديداً، ويتصيدون رضاء الناس، وينتهون بالرغم من هذا، أو بسبب هذا إلى إدانة الآخرين، وإدانة أنفسهم لأنهم يدينون الآخرين، وهكذا.

وتسيطر على المكتئبين هواجس وأفكار ثابتة بأن حياتهم عديمة الجدوى، وليس نادرا أن تنتهي حياتهم في الحالات الشديدة بالانتحار. ذلك التصرف اليائس الذي يبدو في نظر المكتئب وكأنه البديل الوحيد لأحزانه وتعاسته. والاكتئاب كالقلق يمثل استجابة انفعالية مبالغ فيها، لكنه يعكس القلق الذي يتجه إلى الأمام ويتعلق بمخاوف وأخطار المستقبل، نجد أن المكتئب يتجه إلى الماضي وأحزان ما فات. لكنهما (أي القلق والاكتئاب) كثيرا ما يكونا متلازمين.

وبعض أشكال الاكتئاب بسبب ما فيها من عزلة وحزن، وعدم فاعلية وقلق أيضا تؤدي إلى إثارة الاضطراب والتخريب في وظائف الشخصية الأخرى كالتفكير، وعندئذ قد يتحول الاكتئاب العصابي إلى ذهاني. وهذه هي الحالات التي تنتهي بسيطرة الهواجس: تلك الأفكار الثابتة والضلالات التي تسيطر على بعض المكتئبين مبينة لهم بأنهم عديمي النفع والجدوى.

وفي هذه الحالات الشديدة من الاكتئاب يرسخ الشخص اعتقاده بأن الحياة عديمة الجدوى بالرغم من كل الحجج التي يحاول الآخرون بها إقناعه بأن ما يفكر فيه غير صحيح.

إطار شارح ٣٧

القلق الوجودي

والقلق الوجودي شكل آخر من الاضطرابات الانفعالية التي دخلت مسرح علم النفس حديثا. وهو مثل الاكتئاب من حيث أن الشخص تتملكه مشاعر بأن الحياة عبث ولا قيمة لها، ويفقد إحساسه بقيمة كل ما يفعله. وله كغيره من أنواع العصاب الأخرى اضطرابات الوجدانية، والفكرية والسلوكية. فمن الناحية الوجدانية، يكون الشعور الغالب هو الإحساس بالملل والفراغ ومشاعر بالاكتئاب المنقطع. ومن الناحية الفكرية تسيطر على الشخص أفكار بأن الحياة لا معنى ولا ضرورة لها. أما من الناحية السلوكية، فإن الشخص يصبح غير مكثرت للقيام بأي نشاط، أو أن يسير حياته ويوجهها بشكلها المعتاد. ولكن أهم من هذا هو التغيرات الفلسفية التي يحكيها الشخص بمهارة مبررا بها إحساسه بالاغتراب عن مجتمعه ومشاعره وتقاعسه عن أداء نشاطاته المعتادة.

والقلق الوجودي كالاكتئاب من حيث أن كليهما يحكما الإغراق في الحزن، ومشاعر الاغتراب، والشعور بعدم الجدوى. لكن ما يغلب في حالات القلق الوجودي هو عدم الاكتراث وغياب المشاعر القوية، وفقدان الإحساس بوجود أي معنى للحياة، أما ما يغلب على المكتئب العادي فهو الحزن والانقباض. وكما في القلق العصبي والاكتئاب، فإن القلق الوجودي دائما ما يكون مصحوبا بأعراض الاكتئاب والقلق. ومن المحتمل أن تكون الاختلافات بينهما أقل من أوجه التشابه. ويسمى القلق الوجودي كذلك، لأن إبرازه تم بفضل كتابات الأدباء والفلاسفة الوجوديين من أمثال "البرت كامو" و"جان بول سارتر" و"أرثر ميلر" ... الخ.

والقارئ الذي يود أن يتعرف على حالات نموذجية لهذا النوع من القلق، قد يسهل عليه أن يجدها في الكتابات الروائية المعروفة مثل رواية "الغريب" للكاتب الوجودي الفرنسي-الجزائري "البيير كامو"، و"الغثيان" لجان "بول سارتر"، و"بعد السقوط" للكاتب المسرحي الأمريكي "أرثر ميلر". فـ "ميرسول" في رواية "الغريب"، و"كوبنتين" في مسرحية "بعد السقوط" يعتبران تجسيدا طيبا لهذه المجموعة من الأعراض.

وفي الأدب العربي، ولجت حالات تقترب في وصفها لمثل هذا النوع من القلق في روايات مثل "اللس والكلاب" ورواية "الشحاذ" للكاتب المصري "تجيب محفوظ"، و"موسم الهجرة للشمال" للكاتب السوداني "الطيب صالح". ويبدو من الصعب أن نقدم للقارئ حالة نفسية من القلق الوجودي لأن العيادات النفسية لا تشهد كثيرا مثل هؤلاء الأشخاص، ربما بسبب مشاعر عدم لاكتراث الحادة التي تجعلهم ينظرون شذرا لأي خدمة نفسية، وربما لأخطاء في التشخيص نتيجة لتوقع الأعراض لديهم بحالات الاكتئاب أو القلق، أو اضطراب السلوك.

الوسواس والسلوك القهري^{٢٠}

وهناك أيضا الوسواس الفكرية، الأفعال القهرية (القهار). والوسواس الفكرية هي عبارة عن صور ذهنية أو أفكار تتملك الذهن، وتسيطر علي التفكير لدرجة قد تعوق الفرد عن ممارساته المعتادة. أما الأفعال القهرية (القهار) فهي أفعال أو طقوس تتملك الشخص بحيث يجد نفسه مرغما علي فعلها مرات ومرات دون أن تكون له القدرة علي التوقف عنها بالرغم من أنه يرغب أشد الرغبة في ذلك بسبب الكدر والضيق الذي يصيبه من جراء الانغماس فيها. ومن أنواع السلوك القهري: غسل اليد مئات المرات، وعد الأشياء التافهة كمصابيح الإضاءة، والسيارات. ورغم أن بعض الوسواس في صورها الحقيقية أحداث عادية قد تكون مفيدة (كالتأكد مثلا من غلق صنبور المياه، أو مراجعة بحث أو دراسة للتأكد من الخلو من الأخطاء)، إلا أنها في الحالات الشديدة غالبا ما قد تشل المريض عن القيام بوظائفه اليومية بنجاح.

الهستيريا والاضطرابات التحولية^{٢١}

وإذا كانت الأتباط السابقة من العصاب، يسيطر فيها القلق والخوف والاكنتاب، فإن هناك نوعا آخر من العصائيين يظهر وكأنه قد خلى من كل هذه الهموم، ولو أن مشاكلهم النفسية تبدوا لهم ولغيرهم حقيقية وواضحة ولا تقبل الجدل. وفي هذه الطائفة يوجد الهستيريون. والهستيريا شكل آخر من العصاب تتبلور أعراضها في شكايات جسمية ليس لها أساس فعلي يمكن للطبيب علاجه. ولا شك أن الهروب من الأشياء بالتظاهر بالمرض من أحد الأعراض الشائعة لدى الأطفال. لهذا توجد الأعراض الهستيرية بين الأشخاص غير الناضجين والمنخفضين في الذكاء. ومع ذلك فإن الهستيريا تختلف عن التظاهر بالمرض، لأن الاستجابة الهستيرية تحدث دون تحكم المريض وبرغم إرادته. فالفرد المصاب بالعمى الهستيري، مثلا يكون بالفعل عاجزا عن الرؤية، ولو أن السبب يضرب بجذوره في أسباب نفسية دون أن يكون هناك اختلال عضوي في مراكز الأبصار.

والفتيات أكثر استهدافا للإصابة الهستيريا من الذكور خاصة عندما تكون الأم من النوع المسيطر، المسرف في الرعاية، ومن ثم تهتم اهتماما بالغا بالشكاوى

^{٢٠} Obsessive & compulsive behavior

^{٢١} Conversion Disorders

الجسمية والأمراض. ومن أشكال الهستيريا العمى الهستيرى، والصمم الهستيرى، والتشنج، وفقدان الذاكرة. ولعل هذه الأنواع وغيرها قليل من كثير من الأعراض التي تتألف منها الهستيريا.

والهستيريا غالباً ما تخدم هدفاً ثانوياً^{٢٢}، فهي تساعد الشخص على تجنب المشكلات، وتجعله مركزاً للاهتمام والرعاية، ويؤدي التركيز على الشكاوى الجسمية في نفس الوقت إلى إبعاد الشخص عن التفكير في المصادر الحقيقية للقلق والإحباط في العالم الخارجي. لذلك تؤدي إزالة الأعراض الهستيرية إلى ظهور القلق في بعض الحالات.

الاضطرابات العقلية (الذهان)

هناك شكلان من الذهان: الذهان العضوي^{٢٣} والذهان الوظيفي^{٢٤}. والفرق بينهما يكمن أساساً في مسببات المرض لدى كل منهما ففي حالة الذهان العضوي يكون الاضطراب بسبب اختلال أو إصابة عضوية في المخ أو الجهاز العصبي. ويرجع الذهان العضوي إلى أسباب عضوية مصدرها إما تلف في المخ أو في الأعضاء الأخرى من الجهاز العصبي ووظائفه. وهناك أنواع مختلفة من الذهان العضوي منها: ذهان الشيخوخة، والصرع، والذهان الناجم عن أورام المخ، والذهان الناتج عن تلوث المخ والعدوى (الزهري مثلاً) وهناك أيضاً الذهان الناتج عن إصابات المخ والحوادث والإدمان على المخدرات أو الخمر.

كذلك تنتمي لهذه الفئة النوبات الصرعية حيث تؤدي إصابات المخ أحياناً إلى اضطرابات في النشاط الكهربائي وإيقاعاته في المخ مما يسبب النوبات الصرعية.

أما في الذهان الوظيفي فيصعب تحديد عوامل بيولوجية محددة بالرغم من كل المحاولات التي تجرى في هذا المضمار.

^{٢٢} Secondary gain

^{٢٣} Organic psychosis

^{٢٤} Functional psychosis

ولأن العوامل العضوية المسنولة عن الذهان العضوي يصعب عادة علاجها، فإن البعض يعتقد أن علاج الذهان الوظيفي أسهل من علاج الذهان العضوي، ولكن هناك حالات من الذهان الوظيفي وذلك مثل الفصام الذي يظهر تدريجياً، وفي أعمار مبكرة قد تستعصي على العلاج. وهناك بعض المصابين بإصابات عضوية في المخ يستطيعون أن يحيوا حياة عادية بعد الإصابة. لهذا فإن التمييز بين الذهان الوظيفي والعضوي لا يكون في مدى قابلية كل منها للعلاج. ومن أكثر أنواع الذهان الوظيفي: الفصام، وذهان الهوس والاكتئاب.

اضطرابات الفصام^{٣٥}

يخلط البعض خطأ بين الفصام كتعبير عن تفكك وظائف الشخصية وبين مجموعة الأعراض الهيسترية المسماة بانقسام الشخصية والتي روجت لها القصص والروايات من أمثال "الدكتور جيكل ومستر هايد" وأفلام "هيتشكوك" السينمائية. والذي يجب التأكيد عليه هنا هو أن ما يسمى بتعدد الشخصية يعتبر من أحد فئات العصاب وليس الذهان، ففيه يتقمص الشخص أدواراً مختلفة ولو أنها متناقضة، ولكنه يقوم بكل منها بطريقة منطقية ومتناسكة ومتلائمة مع المتطلبات الاجتماعية للدور. يعكس ما يحدث في الفصام حيث يعبر الاضطراب عن انفصال الشخصية عن متطلبات الواقع. فيتصرف الشخص بطريقة تبدو للعين العادية مضطربة ولا تتلاءم مع المعايير الخارجية. ويستخدم مفهوم الفصام للإشارة أيضاً إلى الانفصال وعدم التناسب بين المشاعر والأفكار والسلوك. وباختصار، فإن الفصام يعرف على أنه اضطراب عقلي لا يوجد له أساس معروف، ويتضمن تفككاً في وظائف الشخصية الإدراكية والمعرفية والانفعالية.

ويعد الفصام أو الشيزوفرينيا من أهم الفئات التي تنتمي للاضطراب العقلي-الذهاني. ويشكل الفصاميون ٨٠% تقريباً من الذهان. والفصامي - كأي مضطرب ذهاني آخر - يفقد صلته المعقولة بالواقع، وكثيراً ما يعزف عن الاتصالات الاجتماعية، ويستخدم أساليب شاذة في تواصله الفكري مع الآخرين، فكلماته غير مترابطة، ومبهمة وغامضة. ويبدو من الناحية الوجدانية وكأنه عاجز عن اختيار أي من الانفعالات الوجدانية، بسبب ما يملكه من تبدل وجداني، ومعتقداته الزائفة

^{٣٥} Schizophrenias

(هواجس)^{٢٦} كثيرة وقوية، وتتخذ عدة صور كالشك والغيرة، والتوجس، وفي الحالات الشديدة تملكه هواجس قوية من العظمة أو الاضطهاد.

وفي بعض حالات الفصام تكون المعتقدات الزائفة سواء بالعظمة أو الاضطهاد هي الغالبة، وفي هذه الحالة يسمى هذا النوع من الفصام بالبارانويا^{٢٧}. وبالرغم من التناقض بين العظمة والاضطهاد فغالبا ما يتلازمان لدى الفصامين.. مما يحير الطبيب النفسي في فهم السلوك الفصامي مثل ما تحيره غرائب أخرى في سلوك الفصامين.

وتملك بعض الفصامين إدراكات حسية زائفة يطلق عليها الأطباء العقلين هالوس^{٢٨} ذهانية. وأكثر أنواع تلك الهالوس شيوعا الهالوس السمعية التي يصير من خلالها الشخص على أنه يسمع أصواتا حقيقية (لا يسمعا الناس من حوله)، قد تكون واضحة أو مبهمه، وقد تكون لأناس ميتين أو أحياء.. أو مشاهير.. الخ. وهناك الهالوس البصرية، التي تختلف عن الخداعات البصرية التي نتعرض لها، في أنها تأخذ شكل يقين لدى الشخص بأنه يرى أخيلة أمامه يتحدث معها بصوت مسموع دون أن يراها من يحيطون به من الآخرين.

ذهان الهوس والاكتئاب

ومن أنواع السلوك المرتبطة بالذهان الوظيفي ما يسمى بذهان الهوس والاكتئاب أو ذهان الوجدان^{٢٩}. ويشير مفهوم الذهان الوجداني إلى الاضطراب أو الاختلال الذي يصيب الوجدان. وتتراوح اضطرابات الوجدان من الهياج المتطرف إلى الحزن الشديد. وعموما نجد أن الذهان الوجداني يتميز بثلاثة أنواع رئيسية من الاضطراب هي:

- الهياج بدرجاته المتزايدة التي تصل للهوس ومن أبرز أنواعه ما يسمى بذهان الهوس^{٣٠}، والشخص المهوس تجده في حالة استثارة تامة، لا يكف عن الكلام، والانتقال من موضوع إلى موضوع آخر، والميول الاستعراضية،

^{٢٦} Delusions

^{٢٧} Paranoia

^{٢٨} Hallucinations

^{٢٩} Affect Disorders

^{٣٠} Mania

والتبرج والتزين المفرط، والعري، واستخدام الإيحاءات الجنسية الشديدة سواء في الكلام أو الملبس. وهو يتشابه مع الفصامي في أن سلوكه مضطرب وتفكيره تسيطر عليه الهواجس، إلا أن هواجسه تتركز حول القوة والعظمة، مما تجعله يعتقد بأنه قادر على كل شيء بدءاً من النزوات الجنسية إلى الانقلابات السياسية.

- الانهباط الانفعالي بدرجاته التي تصل إلى الاكتئاب الحاد. وقد تحدثنا عن أعراض الاكتئاب عند حديثنا عن الاكتئاب العصابي. غير أننا يجب أن نميز بين الاكتئاب العصابي والاكتئاب الذهاني: الفرق بينهما في حدة الأعراض حيث يكون تأثير الاكتئاب الذهاني أشد خطراً على الشخصية. وفي الأسباب المؤدية لكل منها.. حيث نجد أن الاكتئاب العصابي عادة ما يكون كاستجابة لخسارة خارجية أو أزمة بينما لا توجد في حالات الاكتئاب الذهاني ما يدل على وجود أسباب تبرر الاستجابة المكتنبة الشديدة.

فضلاً عن هذا، فإن الاكتئاب الذهاني عادة ما يكون مصحوباً بأعراض ذهانية أخرى مثل الهواجس، والإحساس بالدونية الشديدة، والهلاوس، واليأس الشديد، والإقدام على هلاك الذات بالانتحار. بينما يكون الاكتئاب العصابي مصحوباً بخصائص عصابية كالانسحاب والشك ومشاعر الذنب والتشاؤم واليأس السريع.

- النمط الدوري الذي يشتمل على نوبات دورية من الهوس - الاكتئاب. والخاصية الرئيسية في الذهان الدوري هي الانتقال الشديد من حالات وجدانية متطرفة إلى حالات وجدانية أخرى معارضة. ويتخذ عادة شكل دورات متكررة تتمثل في الانتقال من حالات الهوس إلى حالات الاكتئاب الشديد. ولكي يشخص المريض بهذا الاضطراب يجب أن تكون الدورات الوجدانية هذه ذات دوام نسبي لا يقل عن سنتين.

وقد كان يعتقد أن الهوس، أو الاكتئاب، ما هما إلا شكلان من أشكال الذهان الدوري. إلا أن من المعروف الآن أن ما يقرب من ٢٥% فقط من حالات الذهان الوجداني حالات دورية من الهوس والاكتئاب. بينما تمثل حالات الهوس الخالص ٣٠%، والاكتئاب الخالص غير المصحوب بهوس يمثل ما يقرب من ٤٥%. وبالرغم من اشتغال الذهان الدوري على نوبات

من الهوس والاكتئاب، فإن أدوار الهوس تكون أقل كثيراً من دورات الاكتئاب.

وتتميز الشخصية الذهانية الدورية بشكل عام بالتذبذب الانفعالي الشديد، والتقلب المزاجي، وتشتت الانتباه، وضعف الذاكرة القريبة ضعفاً شديداً مع الميل للمبالغة الشديدة في الاستجابات الانفعالية (للمزيد عن الأمراض النفسية والاضطرابات العقلية يمكن الرجوع إلى: ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤١، ٧٤، ٢١٩)

اضطرابات الشخصية^{٣١}

الشخصية المضطربة هي الشخصية التي تنطوي على خصائص معينة تسبب في اضطراب توافق الفرد مع نفسه أو مع الآخرين، مع شعوره بالمعاناة وعدم السعادة لوجود مثل هذا الاضطراب ونظراً لعمومية اضطرابات الشخصية، فقد لا يرى الفرد مشكله مع خصائص شخصيته وبالتالي يمكن تشخيص اضطراب الشخصية إذا ما تسبب الاضطراب في شعور الفرد بالتعاسة والمعاناة أكثر من المعتاد، وقد تسبب اضطرابات الشخصية المعاناة للمحيطين بالفرد وزملائه في العمل أو أطقاله أو زوجته وما إلى ذلك أكثر مما تسببه للفرد نفسه. ومن أهم اضطرابات الشخصية، ثلاثة اضطرابات على النحو التالي:

الشخصية الاضطهادية^{٣٢} (المضطهد)

ومن أشكال اضطرابات الشخصية ما يسمى الشخصية الاضطهادية (البارانويدية)، وهي تتميز بوجود أفكار اضطهادية تجاه أغلب من يحيطون به مع كثرة التذمر والشكوى من أن الناس لا يقدرونه، كما أنه كثير المشاجرة بما في ذلك أقاربه الحميمين، فهو يتشاجر مع زوجته لمجرد تعاملها مع شخص آخر كما أنه دائم الشكوى من الآخرين وتمتلى بهم المحاكم وأقسام البوليس كباحثين عن المتاعب والشكاوى من الآخرين. كما تتسم شخصياتهم بالغرور والكبرياء والشعور بالاضطهاد السياسي. والشخص الذي يعاني من الاضطراب الاضطهادي كثير التذمر، والشك في نوايا الآخرين، ويعزف عادة عن إظهار الثقة والانفتاح على الآخرين لخوفه من أن يفصح عن أشياء قد تستغل ضده فيما بعد. والشخص

^{٣١} Personality Disorders

^{٣٢} Delusional personality disorder

الاضطهادي شديد الحساسية للرفض، أو لسوء نوايا الآخرين. ولهذا فليس نادرا أن تجد هذا الشخص ميلا للتهجم والعدوان على الآخرين لمجرد إحساسه بأن الآخرين ينتقدونه أو يضررون له بعض السوء.

واضطراب الشخصية الاضطهادية يختلف عن الاضطراب الذهاني الذي أشرنا إليه من قبل والمميز لبرا نويا الفصام. ففي العادة لا يكون اضطراب التفكير في حالات اضطراب الشخصية الاضطهادية واضحا أو متميزا بالشكل الذي نجده في حالات الذهان كمرض عقلي متميز إكلينيكيًا، لدرجة أن الشخص قد يخطئ في فهم أو معرفة هذا الاضطراب في الشخص المصاب إلا إذا أتاحت له فترة أطول من التعامل معه أو في الدخول في علاقات ثابتة ودائمة. فعندئذ نكتشف مقدار صعوبة التعامل أو الدخول في علاقات اجتماعية متزنة لدى المصاب بالاضطراب الاضطهادي بسبب شكوكه المستمرة، ومجادلاته المبنية على الهواجس والأفكار المسبقة التي لا يقبل فيها أي نقاش منطقي أو عقلي.

واضطراب الاضطهاد يختلف عن المشاعر المعتادة التي تصيب العاديين أو المبدعين عندما يشعر الواحد منهم بوجود غبن أو ظلم خارجي واقع على الشخص مما يحرمه من فرص النمو والتعبير المتاحة لغيره. فالاحتجاجات في الحالات الأخيرة أمر تتطلبه معايير الصحة النفسية لأنه قد ينتهي بتوقف أذى خارجيا وقع بالفعل أو كان وشيك الوقوع. وهو احتجاج وانفعال مشروع، ويرتبط بشخص أو بموقف محدد يدركه الشخص كما يدركه المحيطون به على أنه "ظالم" أو لا منطقي. أما الاضطراب الاضطهادي فهو لا يرتبط بموقف محدد، ويظهر في سياقات متعددة، ومع طائفة كبرى من الأشخاص حتى المقربين منهم (كما في حالات الشك بدون مبرر في إخلاص زوجته أو وفاء صديق عمره، أو حسن نوايا أقاربه وزملاء العمل..الخ).

الشخصية السيكوباتية

وتضم اضطرابات الشخصية فضلا عن الأنماط السابقة فئة أخرى يطلق عليها فئة السيكوباتيين أو من يسمون أحيانا بالجانحين أو بتعبير الدليل التشخيصي في كتب الطب النفسي المعاصرة: الشخصية المضادة للمجتمع^{٣٣}. وهؤلاء مثالم في ذلك مثل كل أنواع اضطرابات الشخصية بما فيها تلك التي عرضنا لها أعلاه، لا تبدو

^{٣٣} Anti social personality disorder

عليهم أعراض نفسية أو عقلية، أو جسمية بالمعنى السابق الذي نجده في حالات العصاب أو المرض العقلي (الذهان)، لكن سلوكهم لا يمكن أن يكون من وجهة نظر المجتمع سلوكاً متزنًا أو عاقلاً على الإطلاق. وهم أناس مندفعون، ضعاف في إحساسهم بالآلام البشري، وعدوانيين، وضعاف الضمير، ويعجزون عن حساب نتائج أفعالهم. وأصحاب هذا النوع من الاضطراب يتسمون بالمقارنة بالعاديين من الناس بضعف الضمير، واختفاء مشاعر الذنب، والفشل في اكتساب الضوابط الداخلية. ويميلون عند مواجهة الإحباط أو الفشل إلى الاندفاع والعدوان دون حساب للنتائج. وهم كذلك يتميزون بضعف المشاركة الوجدانية والتعاطف مع الآخرين، والعجز عن تقدير مشاعر الآخرين.

ولأن السلوك الجانح دائماً يظهر في شكل عدائي ومعادي للمجتمع، فإنهم يدعون أحياناً بالمرضى الاجتماعيين (سوسيوپاثيين). وبرغم من أن الجريمة والعنف، والقسوة هي السلوك الذي تلجأ إليه هذه الفئة لحل صراعاتها عادة، فإن هناك أنواعاً أخرى من الانحرافات التي تشيع في هذه الفئة كالسرقة والكذب والخداع والتضليل.

ويعتقد البعض خطأ بأن بعض أنواع الانحراف الاجتماعي الشائعة كالإدمان على المخدرات وتعاطي الخمور تنتمي لهذه الفئة من فئات اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع. غير أن للمدمنين مشكلات خاصة، وبواعث مختلفة، ولا يمكن النظر للإدمان على أنه بأكمله نتيجة لاضطرابات الشخصية السيكوباتية. ولو أن السيكوباتيين وأصحاب الشخصية المضادة للمجتمع غالباً ما يتشيعون لهذه الممارسات السلوكية، فيشيع بينهم الإدمان والميل لتعاطي المخدرات والعقاقير الطبية أو غير الطبية أكثر من غيرهم.

وإذا أخذنا الجنوح كنموذج عملي لتأثير هذا النمط من الاضطراب في السلوك الاجتماعي، فإننا نجد أن هذا النمط يشيع أكثر بين الذكور بالمقارنة بالإناث. فنسبه الجناح بين الذكور ترتفع عن نسبة الإناث الجانحات ثماني مرات على الأقل.

إطار شارح ٣٨

الجنوح الكاذب

يتنوع سلوك الجانحين وتنوع شخصياتهم واضطراباتهم، ففيهم من العصاب القلق والتوتر والصراعات الداخلية، وفيهم من الذهان العدوانية والشراسة، وضعف الضمير، وعدم الاستبصار بنتائج السلوك. لكن هناك ما يسمى بالجنوح الكاذب، ويسمى هكذا لأن الشخص يسلك نحو أعضاء الجماعة التي ينتمي إليها سلوكا لائقا، لكنه لا يسلك نفس السلوك نحو من هم خارجها. وقد بينت دراسة لـ ٥٠٠ طفل جانح، أن بينهم من هم أسوأ من الناحية النفسية، لكنهم يحملون قدرا مرتفعا من الكراهية للسلطة، ويرفضون قيم المجتمع الخارجي الذي لا تنتمي له جماعة الجانحين. ولا شك أن من اطلع على رواية "الجريمة والعقاب" للكاتب الروسي "ديستوفسكي" سيشده التشابه الشديد لبطل هذه الرواية بهذا النوع من الجنوح الكاذب. وتتزايد نسبة هذا الجناح بين الجماعات العقائدية والسياسية التي ترى في الفساد السياسي وعدم تكافؤ الفرص في المجتمع وأساليب القهر الاجتماعي، تجد في ذلك فرصة للتعبير عن ميولها العدوانية من خلال الأعمال الإرهابية والعنف وتحريض الجماهير الساخطة.

وتثبت البحوث على عصابات الجناح التي تضم الذكور والإناث، أن الذكور يتجهون إلى الخشونة والافتحام واختراق القانون، بينما يقوم الإناث بعملية التشجيع والتحريض. وسلوك الجانحين متنوع من حيث الاضطراب النفسي، ففيهم من العصاب: القلق، والتوتر، والصراعات الداخلية، وفيهم من الذهان: العدوانية، وعدم الاستبصار بنتائج السلوك. لكن هناك ما يسمى بالجنوح الاجتماعي الكاذب ويسمى هكذا لأن الشخص يسلك نحو أعضاء الجماعة التي ينتمي إليها سلوكا لائقا، لكنه لا يسلك نفس السلوك نحو من هم خارجها.

الشخصية النرجسية

أما الشخصية النرجسية فهي اضطراب يتسم صاحبه بالعظمة الزائدة والإعجاب المفرط بالنفس والأنانية والبرود والتعالي. ومن المعتقد أنها تعبر عن بناء تعويضي يقيمه الفرد بسبب أنواع الحرمان التي عاناها أثناء طفولته، كما أنها تشكل قدرة لحفظ الذات تساعد على تعويض الجروح النرجسية المستمرة التي يعانيها في العالم المحيط به والأنظمة الأسرية المضطربة وظيفيا.

الشخصية الاعتمادية

يتسم سلوك صاحب هذا النوع من الشخصية بأنه اتكالي ويلقى بأعباء ذاته على الآخرين، مع العجز عن رعاية ذاته أو الآخرين. وتتملك الشخص الاتكالي حاجة ثابتة ومستمرة لتلقى الرعاية مما يدفع إلى السلوك التعلقى أو الالتصاق

بالآخرين مع خوفاً شديداً من الانفصال. وهو يجد صعوبة في الاعتراض على الآخرين أو عدم موافقتهم بسبب خوفه غير الواقعي من فقد المساندة أو الاستحسان. ويجد صعوبة في البدء في أي مشروع أو عمل أو أي شيء يخصه بسبب الافتقار إلى الثقة بالنفس والدافعية للعمل (للمزيد عن اضطرابات الشخصية، انظر: ١٢، ١٢٠، ١٢١، ١٦٩، ١٩٧، ٢١٥).

التفاعل بين الوراثة والتنشئة الاجتماعية وضغوط الحياة كمصدر للاضطراب

أن الآن أو أن الحديث عن مصادر الاضطرابات النفسية. وسنعرض لثلاثة

مصادر هي:

- الوراثة
- والتعلم الاجتماعي
- والضغوط أو الأزمات البيئية.

وبالرغم من أن كل مصدر من المصادر كفيلاً وحده بأحداث الاضطرابات النفسية، إلا أن الاضطراب النفسي يحدث عادة بسبب تفاعل هذه العناصر الثلاثة مجتمعة، أو اثنين منها على الأقل. وتبين هذه النظرية التفاعلية في تفسير الأمراض النفسية والعقلية أن الشخص يولد ولديه استعداد وراثي ضعيف لتحمل الضغوط، والتداعي أمام الكوارث، وتساعد البيئة (خاصة خبرات الطفولة السيئة) على تعميق هذا الاستعداد فيحدث الانهيار بسبب صعوبات الحياة وأزماتها.

ومن المعروف أن بعض الأسر يشيع فيها نمط معين من الاضطراب: الفصام أو القلق أو الميل للجنوح.. لكن هذا لا يعني أن تلك الاضطرابات موروثية، فقد تكون بسبب أن الأبوين يخلقان مناخاً مضطرباً مؤثرياً بذلك تأثيراً مباشراً على الطفل في لاً هذا الأسلوب المضطرب من الحياة.

ومن أفضل الطرق للحسم في تأثير الوراثة دراسة التوائم الأخوية (غير المتطابقة) والتوائم المتطابقة. والتوائم المتطابقة هي التي تحدث بسبب انقسام بويضة واحدة، لهذا فالخصائص الوراثية تتساوى بحيث أن الاختلاف الذي يحدث في سلوك توأمين يمكن أن يكون راجعاً لعوامل التعلم الاجتماعي. أما التوائم الأخوية فهي تنشأ نتيجة لتخصيب مستقل لبويضتين، لهذا فالتشابه بينهما لا يزيد عن التشابه بين الأخوة في الرضاعة. وعلى هذا فإذا قارنا سلوك التوائم المتطابقة

بسلوك التوائم الأخوية في ظروف اجتماعية مختلفة فوجدنا أن التوائم المتطابقة أكثر تماثلاً من التوائم الأخوية في جانب معين، فإن هذا يعني أن هذا الجانب موروث إلى حد ما.



شكل ١١٤

تعتبر دراسة التوائم من أفضل الطرق للحسم في تأثير الوراثة. ويوجد نوعان من التوائم: التوائم الأخوية (غير المتطابقة) والتوائم المتطابقة التي تحدث بسبب انقسام بويضة واحدة، أما التوائم الأخوية فهي تنشأ نتيجة لتخصيب مستقل لبويضتين، لهذا فالتشابه بينهما لا يزيد عن التشابه بين الإخوة في الرضاعة. وعلى هذا فإذا قارنا سلوك التوائم المتطابقة بسلوك التوائم الأخوية في ظروف اجتماعية مختلفة فوجدنا أن التوائم المتطابقة أكثر تماثلاً من التوائم الأخوية في جانب معين، فإن هذا يعني أن هذا الجانب موروث إلى حد ما. والعكس صحيح، إذا وجدنا اختلافاً في سلوكهم إذا نشأوا في بيئة اجتماعية مختلفة، فغن هذا يعني أن هذا الجانب يخضع للبيئة. وعموماً تكشف البحوث أن الوراثة وحدها لا تحدث الاضطراب السلوكي، وأنه لابد من مراعاة عوامل البيئة والتنشئة.

تبين الدراسات على أية حال، أن الوراثة وحدها لا تحدث الاضطراب السلوكي وأن الخبرات البيئية التالية وعوامل التنشئة يجب حسابهما بقوة. ويزداد تأثير الخبرات البيئية في مراحل الطفولة، وهناك ما يؤكد عن يقين بأن ظهور الاضطراب النفسي - السلوكي يرتبط بأساليب محددة من تنشئة الأطفال، وأن كل اضطراب

يرتبط بخاصية مستقلة من خصائص التنشئة لا تظهر في الاضطرابات الأخرى (عن: ٥).

فدراسة الأشخاص المصابين بالقلق بينت أنهم ولدوا لأباء يتميزون بالضبط الشديد، وأن علاقتهم بأبنائهم تميزت بالتوتر والتخويف في المواقف الاجتماعية. وتنتهي هذه الخبرات بالشخص فيما بعد إلى سهولة تعلمه واكتسابه للمخاوف المرضية. تلك المخاوف التي تعتبر السمة الأساسية لكل جوانب القلق. أما حالات الجناح فترتبط بالرفض والعقاب البدني، مما يدل على أنه ينشأ عن نوعية مختلفة من التنشئة.

وتبين كذلك أن طفولة الهستيريين ذات طبيعة مختلفة. فوالدة الهستيري (أو الهستيرية) تكون من النوع الذي يسرف في الرعاية، والسيطرة، وتولى اهتمامها للشكاوى الجسمية، والأمراض البدنية. ويؤدي هذا بالجوء إلى الحيل والأمراض الجسمية في مواجهة الإحباطات والصراعات مما يساعد على تكوين الاستجابة الهستيرية للضغوط والصراعات.

والفصام يظهر غالبا لدى الأشخاص الذين يتعرضون في طفولتهم للقمع والضبط الشديد، والعزلة عن الأطفال الآخرين. ولم يتمكن العلماء حتى الآن من اكتشاف ما إذا كانت هذه لعزلة ترجع إلى فشل الشخص في اكتساب وتعلم المهارات الاجتماعية التي تساعد على التكيف الفعال، أم تعكس سمات مورثة من الشخصية. وهناك دراسات شيقة تبين أن الفصامين يأتون من أمهات كثيرات الغضب، ولكنهن مسرقات في الرعاية في نفس الوقت.

كما توضح هذه الدراسات أن تخلف الفصامي في فهم العلاقات الاجتماعية وعجزه عن التواصل بالناس، إنما يتسبب عن اضطراب التواصل بينه وبين الأبوين في الفترات المبكرة. أي أن الفصامي لم يجد نماذج من الاتصال الجيد في داخل الأسرة يمكن أن يحاكيها في تفاعله مع المواقف الاجتماعية المختلفة. وهناك نظرية تثبت أن الاتصال بين الأم والفصامي يأخذ ما يسمى بشكل الرسائل المزدوجة فالأم تتصرف بطريقة معينة ولكنها تتوقع استجابة مختلفة (عن: ٥). بحيث أن الطفل يتلقى رسائل (أو منبهات) بأنه يجب أن يسلك على نحو معين ولكنها رسائل تتضمن في الوقت عينه بعض المعلومات التي تتناقض مع ذلك تناقضا ملحوظا. لذلك يصبح الطفل كالحضحية المحكوم عليها بالفعل مهما كان قرارها أو اختيارها. ويجنح بعض

الآباء والأمهات إلى إظهار النفور والعقاب للابن باسم المحبة أحيانا وهذا نموذج آخر للوسائل المزدوجة.

ومثل هذه الأنماط من السلوك الاجتماعي تعد الطفل لكي يسلك على نحو فصامي في مرحلة الرشد. وتحدث الانهيارات الفصامية غالبا في المراهقة المتأخرة، بعد استعداد للفشل (من مصدر وراثي واجتماعي) في علاج المشكلات المتعلقة بالدراسة أو العمل. وبهذا البناء الضعيف الهش يتكون الأسلوب الفصامي لمواجهة احباطات الحياة في شكل الاتسحاب من مصادر القلق إلى عالم ضيق تسوده الخيالات والأشباع الفصامية البديلة عن الأساليب الجيدة والواضحة.

أما الاكتئاب فيحدث عندما يكون الوالدان من ذوى الضمير القوى الصارم، يتجهون للوم النفسي الشديد عند حدوث أشياء خاطئة.

وتتضمن أسر المصابين بالبار انويا (هواجس العظمة والاضطهاد) هذا النوع الأصم من الآباء والأمهات الذين يفتقرون للغة التواصل الاجتماعي والحساسية للآخرين، والذين لا يشجعون آباءهم على مواجهة الواقع بطريقة إنسانية سليمة بسبب افتقارهم لذلك أو بسبب التدليل الشديد لهؤلاء الأبناء. ويبدو أن المعتقدات الثابتة التي يتبناها المصاب بهواجس البار انويا فيما بعد تكون في الأصل تبرير للتضخم في إدراك الذات، ويزداد رسوخ هذه المعتقدات والهواجس عندما يتعرض هؤلاء المرض لأزمات فشل بحث تبدو تلك الأزمات عديمة الأذى وضعيفة التأثير إزاء الهواجس وأفكار العظمة القوية.

و تعجل الأزمات البينية بظهور الاضطرابات. ولو أن بعض الأزمات البينية القوية تكفي وحدها لظهور الاضطرابات السلوكية كما يحدث في معسكرات الاعتقال. ولكن الاضطرابات التي تستثيرها تلك الأزمات لا تكون دائمة في الشخصية.

ويتحدد شكل الاضطرابات السلوكي بطبيعة الأزمات البينية. فأنواع الانهيارات التي تحدث أثناء الخدمة العسكرية، تختلف عن أزمات الامتحانات الدراسية. وتعتبر حالات الوفاة أو الطلاق أو الهجرة أو الحروب مصدرا من مصادر الاضطراب النفسي. وتكون العزلة الاجتماعية، وضعف حجم الاتصالات الاجتماعية والهجرة تكون سببا للاضطراب السلوكي، ونتيجة له في نفس الوقت. فنسبة الفصام بين العزاب تبلغ أربعة أضعاف نسبتها بين المتزوجين، وتصل بين الأرمال إلى النصف. وبينما نجد أن كل الاضطرابات السلوكية تصاحبها عزلة اجتماعية، فإن نسبة العزلة

تزداد لدى القصاصيين والحالات الانتحارية. وغالبا ما يعتبر ظهور العزلة الاجتماعية علامة على تزايد الاضطراب لدى الشخص. لهذا فإن تقوية الروابط الاجتماعية، وتشجيع الانتماء يعتبران من وسائل علاج كثير من الاضطرابات النفسية في الوقت الراهن.

الأمراض النفسية والمجتمعات الإنسانية

تتفاوت المجتمعات في نظرتها لما تعتبره سلوكا شاذاً، أو مريضاً. فبعضها يتبنى وجهة نظر متسامحة إزاء المرض العقلي أو أنماط السلوك الشاذ. ولهذا تصنف تلك المجتمعات المتسامحة في نظرتها للمرض العقلي والنفسي كثيراً من المرضى (بمقاييس مجتمعات أخرى) بأنهم - في أسوأ الأحوال - من ذوى أطوار غريبة وحالات دينية متعذرة على الفهم العادي. وتضع بعض المجتمعات الأخرى معايير صارمة للتمييز بين السلوك السوي والمرضي كالمجتمعات الغربية.

ولهذا فإن مسألة تصنيف المرض العقلي والنفسي وتمييزه عن السواء، تعتبر مسألة نسبية إلى حد بعيد. لذلك ينظر كثير من الأطباء النفسيين والأخصائيين في الصحة العقلية إلى عملية التصنيف هذه بشيء كثير من الحذر والشك. ويعتبرون أن وصف السلوك بالمرض أو الصحة، إنما هو مسألة اعتبارية إلى حد بعيد، وتخضع في كثير من الحالات للقيم الاجتماعية السائدة.

ويعتبر "توماس زاز" Thomas Szaz أكثر الأطباء النفسيين هجوماً على التصنيفات التقليدية للأمراض النفسية والعقلية. ويذكر في كتابه الموسوم "مصنع الجنون" ()، أن تصنيف شخص معين بوضعه في فئة معينة من الاضطراب النفسي أو العقلي كالعصاب أو الذهان أمر لا يفيد إن لم يكن مصدراً للضرر. وتفصيل ذلك في رأي "زاز" أن تشخيص المريض بوضعه في فئة من فئات التصنيف العقلي الشائعة، يؤدي إلى ردود فعل اجتماعية سيئة من قبل المحيطين به من أقارب أو زملاء أو حتى الأطباء أنفسهم، وتكون نتيجة ذلك سيئة على المريض نفسه. فما أن نصف شخصاً ما بأنه "فصامي" مثلاً، إلا ونجد أن الآخرين يبدعون في التعامل معه على أنه مجنون، أو شاذ أو غريب الأطوار، سواء اتسم سلوكه بذلك أم لم يتسم. ويعتبر "زاز" أن هذه الفكرة المسبقة عند التعامل مع الشخص تكون بداية لكثير من المشكلات. فالمرضى يبدأ في التصرف بحسب تلك التوقعات، وبالتالي يزداد سلوكه سوءاً.

والحقيقة أن هناك دلائل متعددة تؤيد هذا الزعم. ففي كثير من مستشفيات الصحة العقلية، نجد أن مجرد قراءة العاملين للتشخيص ذهاني، أو فصامي، تكون كافية لتكوين ادراكات مختلفة للمريض عن السابق. وبهذا يبدأ كل منهم بتكوين توقعات عن سلوك هذا المريض وعن مدى إمكانيات شفائه. وقد يدركه البعض نتيجة لهذا التشخيص على أن حالة يتعذر علاجها، مما يقلل بالفعل فرص النمو والعلاج الناجح أمام الشخص.

وهناك من ناحية أخرى ما يدل على أن عملية التشخيص الطبي النفسي ليست بالعملية المحكمة المنضبطة كما يحلو للبعض أن يتصور. بل إنها تخضع للتزييف، وسوء الحكم والتحيز. وتأكيداً لهذه الحقيقة أجرى "روزنهان" (ع: ٥) عدداً من الدراسات التي تعتبر من أكثر الدراسات دلالة وأهمية في العقد الأخير من حياة علم النفس الإكلينيكي. فقد طلب "روزنهان" من ثمانية أشخاص أسوياء من زملائه وطلابه أن يذهبوا إلى مكاتب الالتحاق بعدد من مستشفيات الأمراض العقلية في ولايات أمريكية متفرقة وأن يطلبوا الالتحاق بالمستشفى للعلاج النفسي بحجة "أنهم يسمعون أصواتاً غير واضحة". وكانت هذه هي الشكوى الوحيدة التي عبر عنها هؤلاء الأشخاص. وفيما عدا ذلك طلب "روزنهان" من كل منهم أن يتصرف على نحو عادي. وبالرغم من أن أحدهم لم يتظاهر بأي أعراض أخرى أو شذوذ، فقد سمحت مكاتب الالتحاق لجميع هؤلاء الأشخاص في جميع المستشفيات التي تقدموا لها بالالتحاق بالمستشفى للعلاج.

وعند الالتحاق بالعنابر العلاجية، توقفوا جميعاً عن الشكوى من أي أعراض بما في ذلك الأصوات التي كانوا يدعون سماعها. بالرغم من هذا فلم يكتشف أحد أنهم أشخاص عاديون متعلمين ومن فئات ناجحة اجتماعياً. فضلاً عن هذا فقد أخرجوا جميعاً من المستشفى عندما حان الوقت لذلك بتشخيص: فصام في طور التحسن.

والنتيجة التي نخرج بها من هذه الدراسة، أن الجنون والسوء يختلطان وأن الصورة السوية قد تتأثر بالتوقعات الاجتماعية. وأن عملية التشخيص ذاتها عملية تلعب فيها العوامل الذاتية والشخصية والتوقعات الكثير من التشويهات. ويطلق "روزنهان" على هذا النوع من التشويه: خطأ الإيجاب السالب^{٣٤} أي إدراك الإيجابي على أنه سلبي. ولكي يكتشف ما إذا كان التحيز والخطأ قد يسير في اتجاه آخر، غير

^{٣٤} False-Positive Error

هذا الاتجاه الإيجابي - السالب فقط، فقد أجرى دراسة أخرى، اكتشف من خلالها نوعاً آخر من الخطأ أطلق عليه اسم خطأ السالب - المنفي^{٣٠} أي خطأ إدراك المريض على أنه سليم بينما هو يعاني من مرض فعلي. وفي هذه الدراسة الثانية أرسل تقريراً لعدد من العاملين في ميدان الصحة العقلية داخل العيادات النفسية والعنابر، يبلغهم فيه بنتائج الدراسة السابقة منبهاً إياهم إلى أن عدداً آخر من الطلاب المزيفين قد يلتحقون بهذه المستشفيات والعيادات لمزيد من الدراسة خلال الشهور الثلاثة القادمة، وأن بعضهم قد التحق بالفعل بهذه المؤسسات. ثم طلب من العاملين أن يقوموا بعملية تقييم للمرضى الموجودين لديهم باستخدام مقياس للاضطراب النفسي والعقلي، كما طلب منهم أن يضعوا تشخيصاً ملائماً لكل مريض. وقد كشفت النتائج عن الحكم على ٤١ مريضاً من ١٩٣ مريضاً عقلياً حقيقياً (أي ما يعادل ٢١%) بأنهم طلبة وليسوا مرضى وذلك من قبل عامل واحد على الأقل. وحكم على ٢٣ مريضاً منهم (أي ما يعادل ١٢%) بأنهم طلبة عاديين من قبل الطبيب النفسي وإذا عرفنا أن جميع المرضى كانوا مرضى حقيقيين، فإن هذا معناه أن من الممكن الحكم على إنسان مريض بأنه عادي حتى وإن كان من يقوم بالحكم طبيباً مدرباً.

على أن هذه المأخذ لا يمكن أن تغني عن القيام بالتصنيفات المختلفة للأمراض العقلية والنفسية. فالتصنيفات إذا ما وضعت بدقة وإذا ما استخدمت بحذر تعتبر الخطوة الأولى لتنظيم معلوماتنا عن طبيعة سلوك المريض، وعلاجه. فضلاً عن هذا، فمن خلال التشخيص تحت فئة معينة من المرضى والاضطراب يمكن اختصار كثير من الحقائق الجزئية التافهة في فئات أقل ولها معنى. ويساعد التشخيص أيضاً على خلق لغة اتصال لها معنى بين المتخصصين في الميدان. إذ يكفي القول بأن هذه المريضة مثلاً تعاني من اكتئاب حتى تتفتح بين المتخصصين لغة تواصل وتفاعل وتبادل معلومات وخبرة حتى وإن كان بعضهم لم ير هذه المريضة قط.

^{٣٠} False-Negative Error

الخلاصة

يتشابه المرضى النفسيون في خصائص منها:

١. الخروج عن المألوف من التصرفات الشائعة بين البشر
٢. عدم التوافق
٣. العجز أو الصعوبة الواضحة في أداء الأدوار الهامة في الحياة.

وتتسع جوانب السلوك الشاذ، أو المضطرب فتشمل تلك الحالات التي تتراوح من مشاعر الكدر والضيق، والتعاسة، والملل، وتمتد لتشمل الحالات العقلية الخطرة التي تتطلب عادة اللجوء للطبيب النفسي أو إلى المصحات للعلاج النفسي والعقلي. ولهذا لجأ العلماء إلى النظر للأمراض النفسية على أنها تنقسم إلى:

١. أمراض أو اضطرابات نفسية (عصاب)
٢. أمراض عقلية، أو اضطرابات (ذهانية)
٣. اضطرابات في الشخصية
٤. اضطرابات عضوية ذات منشأ نفسي (اضطرابات سيكوفسيولوجية).

والعصاب مصطلح أو مفهوم يطلق على فئة من الأشخاص الذين يتسمون بسهولة الانفعال، وتساء، تسيطر عليهم بعض الأعراض المحددة، كالخوف من بعض الموضوعات الاجتماعية أو الخارجية التي لا تمثل في الظروف العادية ضرراً شديداً له، أو الخوف الشديد من المرض الجسمي، مما يصيب حياتهم دائماً بعدم الاستقرار والتهديد، وتوقع الشر. تشتمل الاضطرابات الانفعالية-العصابية على أكثر من شكل ونوع من العصاب. أما أنواع العصاب فهي تتضمن القلق، والمخاوف المرضية أو الفوبيا، والهستيريا، والاكتئاب.

أما الذهان، وهو مصطلح أقرب إلى الترادف مع التعبير الشعبي جنون، فهو يشير إلى طائفة أخرى من المرضى العقليين ممن قد يشكلون خطراً على حياتهم أو أمن الآخرين. وفي حالات كثيرة تتميز تصرفاتهم بعد الفاعلية، ولهذا فقد يعجزون عن العمل والتكيف للحياة دون عون من الآخرين. اضطراباتهم حاسمة، وخطرة وتمس التفكير، أو السلوك الاجتماعي، أو المزاج، أو هذه الأشياء كلها مجتمعة.

وهناك شكلان من الذهان: الذهان العضوي والذهان الوظيفي والفرق بينهما يكمن أساساً في مسببات المرض لدى كل منهما ففي حالة الذهان العضوي يكون الاضطراب بسبب اختلال أو إصابة عضوية في المخ أو الجهاز العصبي. وهناك أنواع مختلفة من الذهان العضوي منها: ذهان الشيخوخة والنوبات الصرعية حيث تؤدي إصابات المخ أحياناً إلى اضطرابات في النشاط الكهربائي وإيقاعته في المخ مما يسبب النوبات الصرعية. أما في الذهان الوظيفي فيصعب تحديد عوامل بيولوجية محددة بالرغم من كل المحاولات التي تجرى في هذا المضمار.

وتمثل اضطرابات الشخصية طائفة من المرضى الذين يصعب وضعهم في أي فئة من الفئتين المرضيتين السابقتين، أي لا يمكن النظر إليهم على أنهم من النوع العصبي كما لا يمكن وصفهم بالمرض العقلي والذهان، كما أنهم أبعد ما يكونوا عن السواء والصحة النفسية. ولهذا نجد أن اضطراباتهم ترتبط أساساً بوجود اضطراب في الشخصية وفي المسلك الاجتماعي، واضطراب أساليب التفاعل بالآخرين. وتتوزع هذه الفئة إلى أنواع متباينة ومتميزة من الاضطراب من أهمها الاضطراب الترجسي، و السيكوباتي، والاكثالي.

أما الاضطرابات السيكوفيسيولوجية أو ما كان يطلق عليها من قبل مفهوم الأمراض السيكوسوماتية، فهي تشير إلى فئة من المرضى الذين تتركز شكاوهم في وجود اختلال في الوظائف الجسمية والإصابة بمختلف الأمراض العضوية التي تضرب في جذورها وتضافرت على تكوينها صراعات الحياة والتعرض للضغوط النفسية والاجتماعية. وتضم هذه الفئة أمراضاً ومشكلات عضوية من بينها ارتفاع ضغط الدم، الإصابة بقرحة المعدة، الربو، الإدمان، واضطرابات النوم، وغيرها. وقد حددنا ثلاثة مصادر للاضطرابات النفسية هي:

- الوراثة
- والتعلم الاجتماعي
- والضغوط أو الأزمات البيئية.

وبالرغم من أن كل مصدر من المصادر كفيلاً وحده بأحداث الاضطرابات النفسية، إلا أن الاضطراب النفسي يحدث عادة بسبب تفاعل هذه العناصر الثلاثة مجتمعة، أو اثنين منها على الأقل.

وتتفاوت المجتمعات في نظرتها لما تعتبر سلوكاً شاذاً، أو مريضاً. فبعضها يتبنى وجهة نظر متسامحة إزاء المرض العقلي أو أنماط السلوك الشاذ. ولهذا تصف

تلك المجتمعات المتسامحة في نظرتها للمرض العقلي والنفسي كثيراً من المرضى (بمقاييس مجتمعات أخرى) بأنهم - في أسوأ الأحوال- من ذوى أطوار غريبة وحالات دينية متعذرة على الفهم العادي. وتضع بعض المجتمعات الأخرى معايير صارمة للتمييز بين السلوك السوي والمرضي كالمجتمعات الغربية.

ولهذا فإن مسألة تصنيف المرض العقلي والنفسي وتمييزه عن السواء، تعتبر مسألة نسبية إلى حد بعيد. لذلك ينظر كثير من الأطباء النفسيين والأخصائيين في الصحة العقلية إلى عملية التصنيف هذه بشيء كثير من الحذر والشك. ويعتبرون أن وصف السلوك بالمرض أو الصحة، إنما هو مسألة اعتبارية إلى حد بعيد، وتخضع في كثير من الحالات للقيم الاجتماعية السائدة. على أن هذا المأخذ لا يمكن أن يغنى عن القيام بالتصنيفات المختلفة للأمراض العقلية والنفسية. فالتصنيفات إذا ما وضعت بدقة وإذا ما استخدمت بحذر تعتبر الخطوة الأولى لتنظيم معلوماتنا عن طبيعة سلوك المريض، وعلاجه.

الفصل السابع عشر العلاج النفسي للأمراض النفسية

لماذا نلجأ للعلاج النفسي؟

- تقوية الدافع للتغيير الإيجابي.
- إطلاق الانفعالات وتيسير التعبير عن المشاعر.
- إطلاق إمكانيات النمو وتطور الشخصية.
- تعديل أساليب التفكير الخاطئة.
- المعرفة بالذات.
- تغيير العادات المرضية.
- تدريب المهارات الاجتماعية والعلاقات بالآخرين

أهمية شخصية المعالج وصفات المعالج الجيد:

التعاطف - الدفاء - الصدق

مدارس العلاج النفسي

التحليل النفسي- العلاج الإنساني- العلاج الوجودي - العلاج النفسي-

الجشالتية- ومدرسة هنا والآن.

أساليب و فنيات العلاج النفسي:

- التداعي الطليق- التفسير. المواجهة- إعادة صياغة الأحاسيس علاجياً- الحيل العلاجية.

العلاج السلوكي.

التعريف بالعلاج السلوكي

المبادئ النظرية في العلاج السلوكي

الأساليب الفنية في العلاج السلوكي.

- التظمين التدريجي وتدريب الحساسية.

• الاسترخاء

• العائد الحيوي (الببوفيدباك)

• التوكيدية.

• التنفير من السلوك الخاطئ

• تدعيم السلوك المرغوب

• العلاج بالقدوة

فنيات العلاج المعرفي:

العلاج الجمعي: لعب الأنوار- السيكو دراما- المجتمع العلاجي- جماعات التدريب- جماعات المواجهة.

الفصل السابع عشر العلاج النفسي للأمراض النفسية

يعرف المتخصصون في العلاج النفسي حقيقة (قد تبدو غريبة لغير المتخصصين) وهي أنه لا يوجد علاج نفسي واحد، بل إن هناك وجهات نظر متعددة ومتنوعة لكل منها أساليبها في العلاج ومحكات في تقدير النجاح والفاعلية فيه. وقد ذكر تقرير صدر عن المعهد القومي للصحة العقلية الأمريكي (مرجع ٢٠٨) أن هناك أكثر من ١٣٠ شكلاً من أشكال العلاج النفسي تمارس في مؤسسات الصحة العقلية والنفسية، لكل منها مناهجها وأساليبها المستقلة في الممارسة، ويزعم كل منها أيضاً أنه ينجح في مهمته العلاجية بصورة فعالة.

ولهذا فإن مهمة تعريف القارئ بمناهج العلاج النفسي مهمة ليست سهلة ولا يمكن النجاح في تقديمها من خلال فصل أو حتى كتاب واحد. وما سنفعله بدلاً من عرض النظريات والمناهج المختلفة واحدة وراء الأخرى، هو أن تقدم الخصائص العامة المشتركة بين مناهج العلاج النفسي، وأهدافه، وعوامل فعاليته، ونتائجه على الشخصية والسلوك.

لماذا نلجأ للعلاج النفسي؟

يمكن تعريف العلاج النفسي بأنه نشاط مخطط يقوم به المعالج النفسي بهدف تحقيق تغيرات إيجابية في الفرد لتصبح حياته إما أسعد، وإما أكثر فاعلية أو كليهما معاً. ولتحقيق ذلك تتشابه مدارس العلاج النفسي في عدد من الأهداف المشتركة من بينها:

١ - تقوية الدافع للتغير:

لعل من أول أغراض العلاجات النفسية على اختلاف مناهجها هو أنها تحاول أن تقوى من دوافع المريض (العميل) لعمل ما هو صائب. ويعتبر هذا الهدف من أقدم أغراض العلاجات النفسية التي ظهرت قبل ظهور مدارس العلاج النفسي المعاصرة. فالإجاء والتنويم المغنطيسي، والنصائح المهنية التي كان يقدمها الأطباء القدامى لمرضاهم، جميعها في واقع الأمر كانت تهدف إلى دفع الشخص إلى السلوك بطريقة معينة يعتبرها الشخص صائبة أو لا نقية. وبهذا قدمت هذه الأساليب نصائحها للمرضى حتى تقوى دوافعهم للقيام بالتعديلات

الملائمة في الجوانب المضطربة من السلوك لتقوية دوافعهم علي القيام بالتغيير من أساليبهم في التكيف والتفاعل مع الآخرين.

٢- إطلاق الانفعالات وتيسير التعبير عن المشاعر:
العلاج النفسي خبرة انفعالية، ولهذا يرى البعض أن العلاج النفسي إذا لم تصحبه أو تتخلله مشاعر الغضب، والقلق، والدموع لا يعتبر علاجاً بالمعنى الدقيق. ويبدو أن هذا المعنى هو الذي يرتبط بالعلاج النفسي في أذهان العامة، وهو المعنى الذي تروج له الأفلام السينمائية والتمثيلات الإذاعية والتلفزيونية في الشرق والغرب التي توضح أن التخفف المفاجئ من أعراض القلق والعصاب تحدث إثر خبرات تنطلق خلالها انفعالات الفرد ومشاعره دون قيود.

٣- إطلاق إمكانيات النمو والتطور:

المعالج النفسي- عند البعض- هو من لا يأخذ مهنته بشكل آلي. إنه لا يكتفي بأن يحدد جوانب الضعف ويقوم بترميمها، ولكنه يأخذ مهنته كما يأخذ البستاني حديقته: يرعاها، ويستأصل الحشائش الضارة فيها، ويمدها بالضوء، والغذاء والماء حتى تنمو أشجاره وتنطلق إمكانياتها على النمو إلى أقصى ما يمكن. ولهذا يبذل بعض المعالجين النفسيين هدفهم الرئيسي من العلاج على فكرة تشجيع الفرد على الإبداع والتفتح للخبرات الداخلية والخارجية، وتيسير القدرة على اتخاذ القرارات وشجاعة التغيير والنمو حتى يكتشف أهدافه وإمكانياته اللانهائية على النمو والتطور بشخصيته. وبفعل المعالجون النفسيون ذلك إما من خلال الكشف عن العراقيل القديمة والراهنة في حياة الفرد التي تتعارض مع نموه، وإما من خلال إعانة الفرد على اكتشاف ما ينطوي عليه المستقبل من إمكانيات هائلة. وفي كل الأحوال يعتقد أصحاب هذه النظرية التطورية أن هدف العلاج النفسي الرئيسي يتمثل في اكتشاف السبل المؤدية إلى تيسير عملية النمو نحو الأحسن والأفضل وليس خلق شيء جديد أو إقامة أهداف جديدة للفرد قد لا تتسجم مع تكوينه.

٤- تعديل البناء المعرفي وأساليب التفكير الخاطئة:

العلاج النفسي الناجح يعلم الفرد كيف يفكر تفكيراً صحيحاً وبالتالي يستطيع أن يسلك ويتصرف بطريقة ناجحة. ومن ثم فإن نجاح العلاج النفسي لدى هذا البعض- يجب أن يكون مصحوباً بتحسين في طريقة تفكير المريض

والتغير فيها. وتتحقق أهداف العلاج النفسي عندما يستطيع المريض أن يفهم ويستوعب جيداً طرقه الخاطئة من التفكير والتي تجعله مستهدفاً للاضطراب، وأن يمكن للفرد أن يتخلص منها ويتعرف على الوسائل التي تساعد على ذلك من خلال توجيهات المعالج الذي يساعد مريضه على استبدال طرق التفكير السلبية والمرضية بأساليب تفكير إيجابية تساعد على التطور الصحي والمهني وتحقيق السعادة.

٥- المعرفة بالذات:

يعرف المعالج النفسي مريضه بذاته بالمعنى العام، فهو يحدد له أهدافه، ويساعده على اكتشاف جوانب القوة والضعف، ويبين له - بالاعتماد أحياناً على الاختبارات والمقاييس - ما هي ميوله المهنية، واتجاهاته، وحاجاته.

٦- تغيير العادات المرضية:

لم يعد كثير من المعالجين ينظرون للاضطراب النفسي على أنه نتاج لغرائز فطرية، أو صراعات داخلية لا شعورية، بل على أنه استجابات وعادات شاذة تكتسب من خلال تعلم خبرات خاطئة. ولهذا يكون هدف العلاج لدى هذا البعض هو مساعدة المريض على تكوين عادات جديدة من خلال مبادئ التعلم. وينتمي لهذا الاتجاه أصحاب النظرية السلوكية الذين أغنوا العلاج النفسي بكثير من المبادئ والأساليب العلاجية التي تعتمد على نظرية التعلم.

٧- تدريب المهارات الاجتماعية والعلاقة بالآخرين:

هناك بعض النظريات العلاجية التي تجعل هدفها الرئيسي هو تدريب المهارات الاجتماعية والعلاقات بين الناس. وترى هذه النظريات أن مصدر الاضطراب النفسي والعقلي هو اضطراب علاقة المريض بالأشخاص المهمين في حياته كالأبناء والأزواج وأصحاب العمل. ويجد أصحاب هذا الاتجاه أن الخبرات المبكرة من العمر تعتبر شديدة الأهمية في تحديد أنواع الاضطرابات في العلاقات الاجتماعية وآثارها على مستقبل الفرد. ولهذا فإن مناهجهم تتجه إلى الكشف عن الجوانب السلبية في العلاقات الاجتماعية، وبالتالي علاجها. وكذلك تتجه اهتماماتهم لا بتكرار كثير من الوسائل لتحسين أساليب الاتصال الفكري والوجداني بين الناس على أساس أنها حاسمة في تحديد اتجاهات الصحة أو المرض في الشخصية. وقد ساهم أصحاب هذا الاتجاه في تطوير تيارات العلاج الجمعي الذي يسمح للمريض بإقامة علاقات جديدة، وأن يلاحظ

أساليبه في التفاعل، وأن يستمد العون من الجماعة لمعرفة أخطائه في السلوك أو التفكير، وبالتالي أن ينمي مهاراته الاجتماعية (٢٩، ٨٣، ١٠٢).

هذه هي فيما يبدو أهم الأهداف العلاجية التي تنتشر تبين الاتجاهات المختلفة من العلاج النفسي. ومن الصحيح أن بعض المدارس العلاجية تؤكد هدفاً منها أكثر من المدارس الأخرى إلا أن من المؤكد أن كثيراً من هذه الأهداف تتداخل فيما بينها بشكل يجعل كثيراً من المعالجين النفسيين يتحدث عن أكثر من هدف منها عند الحديث عن نظرياته.

أهمية شخصية المعالج

يبدو أن اختلاف المدارس العلاجية، وتعدد النظريات في هذا الموضوع من ناحية، واتجاه بعض زعماء غالبية هذه المدارس نحو التعديل من أهدافهم العلاجية ونظرياتهم قد جعلت الكثير من الباحثين يرون أن النجاح في العلاج النفسي لا يعتمد على الأساس النظري بقدر ما يعتمد على شخصية المعالج بغض النظر عن انتمائه النظري لهذه النظرية أو تلك. ومن الأسباب التي أدت إلى هذا التفكير هو وجود بعض التشابهات بين المعالجين النفسيين الناجحين في علاجهم بالرغم من اختلافاتهم النظرية وفيما يلي أهم الخصائص التي تبين أنها تنتشر لدى المعالجين الناجحين باختلاف اتجاهاتهم ومذاهبهم النظرية:

١. التعاطف:

ويقصد به الحساسية والاستجابة المتفهمة لمشكلات المريض واحتياجاته ومشاعره، والظروف التي يعيش فيها. بعبارة أخرى، القدرة على معايشة نفس ظروف المريض وإدراك العالم من خلال وجهات نظره (أي وجهات نظر مريضه). وبالرغم من أهمية التعاطف فإنه لا يجب أن يزيد عن الحد المعقول، لأن العلاج الناجح يتطلب من المعالج قدراً من الانفصال عن المريض وعالمه حتى يكون المعالج قادراً على الرؤية الموضوعية للظروف المحيطة بمريضه، وهو ما يعجز المريض عنه بسبب الاضطراب الانفعالي الذي يملكه. ومع ذلك فإن التعاطف مثله مثل المشاركة الوجدانية يساعد على تأكيد الاتصال الوجداني بالناس ويحمل لهم إحساساً بالقوة والثقة في وجود من يفهم مشكلاتهم فهماً جيداً.

^١ Empathy

(٢) الدفء: ٢

وهي خاصية أشبه بما يتحدث عنه " كارل روجرز " تحت مفهوم التقدير الإيجابي غير المشروط أي احترام المريض وحيه كإنسان بغض النظر عن وجود أي جوانب مرضية في شخصيته. وبالطبع فإن دفء مشاعر المعالج وتقبله غير المشروط للمريض لا يمنعه (أي المعالج) من أن يكون ناقدًا أحياناً، وموجهاً. لأن بالإمكان أن نوجه الناس وننتقد بعض تصرفاتهم دون أن نتعدى حدود الاحترام والتقدير والحب. ومن رأينا أن الدفء والاحترام الإنساني للمريض لا يتعارض مع توجيهه له، بل ويعتبر الخطوة الأولى الضرورية التي تمكنا من النقد، ودحض بعض التصرفات العصبية، والمواجهة، والتحديث، والاعتراض دون أن يشعر المريض بأن إحساسه بكرامته الشخصية واعتباره لذاته قد جرحا بأي شكل من الأشكال.

(٣) الصدق: ٢

ويقصد به القدرة على تجاوز المهارات والفنيات الشكلية من العلاج من أجل المساهمة الصادقة مع المريض في حل مشكلته. ولا يعني ذلك بالطبع أن يحزن المعالج مع المكتئبين ويكتئب لا كتائبهم، أو يذرف الدموع لا حزان مرضاه ومأسيتهم، ولكن أن يكون متفهماً لهم على المستوى النفسي، وأن يكون مدركاً على أن العلاج النفسي ليس بكامله تطبيقاً أعمى لبعض المهارات والفنيات، وإنما هو مشاركة، ومساهمة صادقة ونشطة مع المريض لحل مشكلته.

وبالرغم من أهمية العوامل الخاصة بشخصية المعالج كالدفء والتعاطف، فإن الكفاءة المهنية والمهارة وحسن التدريب تلعب أدواراً شديداً في نجاح العلاج. ولهذا فإن الترخيص بمزاولة مهنة العلاج النفسي في كثير من الدول المتقدمة تشترط كثيراً من عوامل الخبرة والتدريب، والإلمام النظري والأكاديمي بالمعرفة النفسية والاجتماعية فضلاً عن الوعي بالذات.

ومن المعلوم أن كثيراً من المرضى لا يتجهون للعلاج النفسي لمجرد وجود معالج دافئ ومتعاطف، ولكنهم أيضاً يبحثون بجوار ذلك عن شخص كفء وخبير. ولهذا تكشف بعض البحوث أن التوقعات التي يكونها بعض المرضى عن كفاءة

٢ Warmth

٢ Genuineness

المعالج ومهارته وخبرته تلعب دوراً هاماً في نجاح العلاج النفسي في جميع مدارس.

وثمة ما يشير كذلك إلى أن الشروط الرئيسية للعلاج النفسي، بما فيها طبيعة العلاقات وشخصية المعالج، والمحافظة على أسرار المريض كلها تتضافر لخلق إحساس بالأمان والإطمئنان لدى المريض بشكل يمكنه من احتمال مشاعر القلق وبالتالي يعطيه القدرة على مواجهة مصادر مشكلاته وخططه العلاجية في المستقبل بأقل قدر ممكن من التوتر والصراع. والخلاصة أن نجاح العلاج النفسي إذا ما ربطنا بين كل الشروط السابقة فيما بينها يحتاج أولاً إلى معالج يخلق ويؤكد رابطة علاجية تتميز بروح الاهتمام والاحترام، والفهم والتقدير والكرامة، مع إيمان عميق بإمكانية الشفاء ومن خلال ذلك يستطيع المعالج ثانياً أن يستخدم أسلوباً يؤثر من خلاله على المريض (مثلاً باستخدام الإيحاء أو التشجيع أو التبصير)، ونحتاج ثالثاً إلى مريض لديه القدرة والرغبة للاستفادة من العلاج النفسي. بعبارة أخرى، معالج وإيمان بالتغيير، وأسلوب علاجي فعال، ومريض بدافع قوية للعلاج، هذه هي الشروط الرئيسية للعلاج النفسي الناجح.

مدارس العلاج النفسي

ذكرنا أنه لا يوجد علاج نفسي واحد، ولكن توجد وجهات نظر متعددة ومتنوعة لكل منها أساليبها في العلاج، ومحركاتها في تقدير النجاح والفاعلية فيه. ونحتاج الآن إلى إعطاء فكرة موجزة عن أهم نظريات العلاج النفسي.

والحقيقة أنه بالرغم من اختلاف نظريات العلاج النفسي، فإن هناك تيارات رئيسية منها تخضع لمدارس علاجية بارزة هي:

١. - التحليل النفسي.
٢. - العلاج الإنساني.
٣. - العلاج الوجودي
٤. - العلاج الجشثاتي.
٥. - العلاج السلوكي.

• طار شارح ٣٩

خبراء العلاج النفسي

تتضافر مهن طبية ونفسية واجتماعية متنوعة للقيام بعمليات العلاج النفسي وتقديم الخدمات العلاجية، ولعل من أهمها:

١. إستشارى الطب النفسي:

وهو الطبيب الحاصل على بكالوريوس فى الطب والجراحة وتدريب لمدة لا تقل عن عامين كطبيب نفسى مقيم بمؤسسة علاج نفسى ثم حصل على درجة الماجستير والدكتوراه فى الطب النفسى مع خبرة تؤهله للعمل كاستشارى فى ميدان الطب النفسى لا تقل عن ثلاث سنوات بعد حصوله على الدكتوراه أو الزمالة البريطانية أو البورد الأمريكى فى الطب النفسى.

٢. أخصائى الطب النفسى:

وهو الحاصل على بكالوريوس فى الطب والجراحة وماجستير أو ما يعادله فى الطب النفسى، فضلا عن قضائه مدة لا تقل عن ثلاث سنوات خبرة بعد الماجستير.

٣. الإستشارى النفسى - السيكولوجى:

١. وهو الحاصل على درجة البكالوريوس أو الليسانس فى علم النفس مع حصوله على درجتى الماجستير والدكتوراه فى علم النفس الإكلينكى مع خبره فى ميدان العمل النفسى لا تقل عن ثلاث سنوات.

٤. الأخصائى النفسى:

وهو الحاصل على درجة الماجستير فى علم النفس الإكلينكى بعد حصوله على درجة البكالوريوس أو الليسانس فى علم النفس مع خبرة لا تقل عن ثلاث سنوات فى ميدان القياس والعلاج النفسى.

٥. الاستشارى الإجتماعى:

وهو الحاصل على درجة الدكتوراه أو الماجستير فى الخدمة الاجتماعية الطبية،

٦. الأخصائى الاجتماعى:

وهو الحاصل على درجة الماجستير فى خدمه الإجتماعية الطبية مع خبرة لا تقل عن ثلاث سنوات فى الميدان.

٧. مدير التمرىض:

وينبغي أن يكون حاصلا على درجة الدكتوراه أو الماجستير فى التمرىض النفسى مع خبرة لا تقل عن خمس سنوات فى ميدان الطب النفسى.

٨. استشارى التأهيل النفسى:

وهو الحاصل على الدكتوراه فى التأهيل النفسى ويرأس أقسام العلاج بالعمل والعلاج الطبيعى والتربية البدنية - ويشرف على تنفيذ البرنامج التأهيلي للمرضى.

٩. أخصائى العلاج الطبيعى:

ويقوم بعلاج الإصابات الناتجة عن قصور حركة المرضى والإشراف على العلاج بالماء والاسترخاء والعلاج بالإبر الصينية.

١٠. أخصائى العلاج بالعمل:

متخصص فى التأهيل والحاصل على درجة الماجستير فى العلاج بالعمل ووضع خطة علاجية للمريض، سواء بالعمل الزراعى أو الفنى، أو أعمال النجارة الخفيفة والديكور.

التحليل النفسي

يعتبر فرويد هو المؤسس الفعلي والأب الشرعي الذي ساعد بأفكاره وكتاباتهِ على إقامة مدرسة التحليل النفسي. و لفرويد الفضل في اكتشاف أن الإنسان يولد مجهز بطاقة نفسية جنسية يسميها اللبيدو^٤ هي التي تحرك الشخصية وتدفعها في اتجاهات مختلفة نحو الصحة والمرض. وهي تحتوى على ثلاثة أجزاء أو أجهزة يطلق عليها:

الهي^٥ موطن النزعات الهمجية الحيوانية واللامنطقية والغريزية في الإنسان، ويقابلها الأنا^٦ وهو الجزء العاقل و الواعي الذي يوجه الإنسان للتصرف نحو مقتضيات ومتطلبات الواقع. وهناك الأنا الأعلى^٧ أو الضمير أو الرقيب الذي يتكون في المراحل الأولى بسبب الضغوط الاجتماعية على الطفل لكي يتخلى من نزعاته الأنانية ومشاعره الحيوانية.

وبين " فرويد " أن تطور الشخصية أو أمراضها يحدثان بسبب الصراع الذي يحدث بين هذه الأجهزة الثلاثة السابقة في المراحل المبكرة من العمر. أي صراع الطفل بين إشباع حاجاته الغريزية (الجنسية والعذوانية)، ومتطلبات الواقع والضغوط الأخلاقية والضمير.

وقد ابتكر فرويد مفهوم " اللاشعور^٨ " لكي يبين ان ما يطرأ على الشخصية بعد تجاوز مراحل الطفولة ما هو إلا تكرار لا شعوري رمزي لكل ما كان يحدث خلال السنوات الست الأولى من العمر. وأصبح مفهوم اللاشعور من المفاهيم الشائعة بين المحللين النفسيين. ومن المسلمات التحليلية الرئيسية بهذا الصدد أن التفسيرات التي يقدمها المريض عن دوافعه وسلوكه وأهدافه ما هي إلا جزء بسيط من الدوافع الحقيقية. ومن ثم يكون هدف العلاج النفسيهو إزاحة الستار عن هذه الدوافع اللاشعورية.

^٤ Libido

^٥ Id

^٦ Ego

^٧ Super Ego

^٨ Unconscious



شكل ١١٤: استند "فرويد" على مفهوم اللاشعور الذي يعتبر من وجهة نظره من الدوافع الفعلية للسلوك. ويكون هدف العلاج النفسي في هذه الحالة هو معرفة ما يدور في التفكير اللاشعوري للمريض من خلال زلات اللسان والتداعي الطليق. وتعتبر الأحلام من أهم السبل التي يستخدمها علماء التحليل النفسي لمعرفة العالم اللاشعوري، ولهذا نجد "فرويد" يعرف الحلم بأنه تحقيق لرغبة لاشعورية عندما يعجز المريض عن مواجهة رغباته في الحياة الواعية.

ولفرويد أيضا فضل التركيز على أهمية الخبرات الطفلية المبكرة وبالذات علاقة الطفل بآبيه وأمه. لقد أثبت فرويد بكثير من الأدلة الإكلينيكية، أن حياة الطفل ليست برينة كلها وليست نعيماً كما يحلو للبعض أن يتصور. ولكنها تتميز بالصراعات القوية والدوافع والتنافس والغيرة، والتي تساهم فيما بعد في تكوين كثير من العقد النفسية إن لم ننتبه لتنمية هذه العلاقة بصورة صحية.

ويتفق علماء التحليل النفسي اللاحقون لفرويد من أمثال "يونيغ" *Jung* (٧٤) و "أدلر" *Adler* (٧٤) على كثير من أفكاره، ويختلفون أيضا معه في أشياء كثيرة. ومن الجوانب التي يتفقون معها فيها الفكرة الرئيسية التي ترى أن السلوك الظاهري للفرد محكوم بشكل حتمي باللاشعور والدوافع الداخلية. ولأن هذه الدوافع لا شعورية ومكبوتة منذ الصغر فإنه لا يمكن الإطلاع عليها إلا من خلال أحلام الفرد وتخيلاته والأخطاء غير المقصودة. كما يمكن الكشف عنها من

خلال العلاج النفسي القائم على التداعي الطليق. ووظيفة التداعي الطليق هي مساعدة الفرد على العودة بذاكراته إلى المراحل المبكرة من الطفولة حيث يمكن للمريض أن يطلع على الأسباب الدفينة والقديمة المسنولة عن مرضه الحالي.

وبالرغم من اتفاق علماء التحليل النفسي على أن مصادر السلوك والشخصية لا شعورية وأن خبرات الطفولة تلعب دوراً حاسماً في تشكيل الشخصية، فإنهم اختلفوا اختلافات شاسعة أثارت بينهم كثيراً من الخلافات والخصومات. فرويد يضع للفرية الجنسية دوراً بارزاً في نظريته، إلا أن " يونج " علي سبيل المثال ابتكر مفهوم " التفرد " ويمقتضاه بين أن الصحة العقلية تتطلب أن يكون الفرد قادراً على التعبير عن فرديته تعبيراً كاملاً، وليس أن تكون الصحة العقلية هي فقط حل الصراعات الجنسية كما كان فرويد يرى (٦٥).

أما " أدلر " فقد كان يرى أن المدخل المناسب لفهم الإنسان هو أن نفهمه خلال صراعاته النفسية الداخلية ومن ثم أكد أن الفرد يمكن معرفته من خلال فهمنا لا هداfe الاجتماعية، وعلاقاته بالناس خاصة أفراد أسرته. وإذا أخذنا هذه الأشياء معاً مجتمعة فإننا يمكن أن نصل لما يسميه أدلر بإسلوب الحياة " الذي يمكن بواسطته الولوج إلى العالم الداخلي والدافع الرئيسي للفرد. ولهذا يقوم العلاج الأدلري لا على تحليل السلوك الجنسي ولكن على تحليل السلوك الاجتماعي للفرد أي بالإجابة عن أسئلة هامة مثل. ما هي الأهداف التي تحرك هذا الفرد ؟ وماهي المعتقدات الخاطئة التي تتملكه عند محاولته الاتصال بأفراد المجتمع الآخرين.

العلاج الإنساني

بالرغم من أننا ناقشنا نظريات " كارل روجرز " عن العلاج النفسي بشكل مستقل عن العلاج الوجودي والإنساني، فإن العلاج النفسي المتمركز -على- العميل يتفق مع العلاج النفسي الوجودي والإنساني في تأكيد أهمية الخبرة المباشرة والفرد كقيمة مستقلة، بشخصيته الفريدة الجديرة بالاعتبار. ومن أهم تيارات هذا النوع من العلاج: الإنساني، والعلاج الوجودي، والعلاج الجشثالتي (انظر: ٦٦).

^٩ Individuation

^{١١} Life Style

ويرى المناصرون للعلاج الإنساني بشكل عام أن علم النفس يقوم على كثير من القيم. ولكن ثمة شيء واحد مؤكد وهو أن هذه القيم لا تستمد جذورها من حتميات النظريات التحليلية النفسية أو النظريات السلوكية. بعبارة أخرى يؤمن علماء النفس الإنساني أن الإنسان لا يعتبر نتاجاً للماضي، أو العالم اللاشعوري، أو البيئة. ولكنه قادر على الاختيار الحر، واتخاذ السبل لتحقيق إمكانياته وذاته. والإنسان ليس مجموعة مفككة وأجزاء بعضها معرفي، والآخر شعوري أو وجداني، وإنما هو كل فريد وموحد. ولهذا فإن أهم ما يجب أن يتميز به المعالج هو أن يفهم هذه الحقائق، ومن ثم يمكنه أن يدرك قيمة هذه الخصائص. ولا يتأتى ذلك إلا من خلال الوعي بخبرات المريض وفهمنا لعالمه الشخصي (مرجع ٦٦).

ولا يركز العلماء الإنسانيون على مصطلحات علم النفس المرضي كالمرض أو الشذوذ، أو الفئات التشخيصية ولكن على السعى الإيجابي، وتحقيق الذات، والحرية، والاختيار. وقد أولى إبراهيم ما سلو Maslow (١٦٩ ، ١٧٠) وهو واحد من الممثلين الرئيسيين لهذه النظرية اهتمامه لكثير من هذه الجوانب من خلال نظريته عن الدوافع والشخصية.

وإذا شئنا أن نلخص وجهة النظر الإنسانية، فإنها ترفض الحتمية الوصفية في العلم وتركز على مخاطبة الجوانب الرئيسية النشطة في الحياة الإنسانية والدوافع.

وتتتمي لحركة العلاج الإنساني ما يسمى بالعلاج المتمركز - حول العميل^{١١}. ويعتبر " كارل روجرز " المؤسس الحقيقي لهذه المدرسة، وقد بدأ كارل روجرز حياته المهنية كغيره من غالبية المعالجين في العصر الحديث كمحلل نفسي ثم قام بعد ذلك بدراسات مكثفة بلور من خلالها نظرية متكاملة عن العلاج النفسي ممارسة ونظرية أطلق عليها نظرية العلاج المتمركز - على - العميل (٦٦).

تدور نظرية " روجرز " في العلاج النفسي حول مسلمة رئيسية تبناها في نظريته للسلوك الإنساني وهي أن الإنسان يولد ولديه دافع فطري للنمو والارتقاء بخبرته وإمكانياته. وهذا هو الذي يعتبر القوة الدافعة لحركة الإنسان وتقدمه في الحياة على أن هذا الارتقاء لا يمكن أن يتم بصورة جيدة إلا إذا استطاع الإنسان أن يدرك بوضوح اختياراته في الحياة.

^{١١} Client-Centered Therapy

والسلوك الإنساني في رأي "روجرز" هو عبارة عن محاولات موجهة نحو أهداف يراها الكائن قادرة على إرضاء حاجاته التي تتكون من خلال خبراته المختلفة في الحياة.

والعلاج النفسي عند "روجرز" هو فن إطلاق الإمكانيات الإيجابية لدى الفرد المدفوع بفطرته نحو الأحسن. بعبارة أخرى العلاج النفسي هو علاج يقوم على تحقيق ما يسميه "روجرز" إمكانيات النمو، وكلنا يملك هذه الإمكانيات، ولكننا نحتاج إلى الإلمام بشروط إطلاقها وفكها من عقالها. والعلاج المتمركز - على - العميل يؤدي إلى ذلك وبالتالي يسمح لإمكانيات الفرد بالانطلاق وتحقيق الذات.

العلاج الوجودي

أما العلاج الوجودي فيستمد جذوره من أفكار المدرسة الوجودية الفلسفية: هيدجر Heidegger، "كير كجارڊ" Kierkegaard، جان بول سارتر Sartre وقد كان الفضل لرولو ماي May، ولينج Laing في تطويع المفاهيم الفلسفية الوجودية إلى مناهج في العلاج النفسي والممارسة. وبالرغم من تباين وجهات النظر الوجودية فإن هناك بعض الخصائص المشتركة بين مفكرها.

فمن ناحية ترى هذه المدرسة أن الخاصية الرئيسية الإنسانية هي البحث عن معنى. وشخصية الفرد بهذا المعنى تتكون من خلال نضاله الذاتي لتكوين شخصيته وذات داخلية حتى يجد لحياته معنى وقيمة واسلوباً يحقق به نفسه. ويرى أعضاء هذه المدرسة أيضاً أن من الجوانب الرئيسية في الشخصية عملية اتخاذ القرار: اتخاذ قرار يرتكز على عالم الوقائع والممكنات. ولهذا فالشخصية ليست ما هي عليه الإنسان حالياً. ولكنها ما يمكن أن يتحول له الإنسان فيما بعد.

ويعتقد الوجوديون أن القرارات التي نأخذها تحكمها ثلاثة اختيارات حتمية لا فرار منها:

- فقد نختار الحاضر الذي ينبع من الخوف من التغيير و الخوف من الولاة للماضي، والشعور بالذنب والأسى على الفرص التي ضاعت.
- وقد يختار الإنسان المستقبل وعندئذ يتملكننا شعور القلق الذي يتبع من عجز الإنسان عن التنبؤ بالمجهول وضبطه. ويحتاج اختيار المستقبل لشجاعة ومقدرة على تحمل القلق ومعاناته.

- ولكن الإنسان قد يختار الماضي الذي يتضمن إحساساً بالذنب على الفرص التي ضاعت والاختيارات الخاطئة التي أخذناها.

والشعور بالذنب يعتبر أكثر تدميراً للذات من القلق. ولهذا يرى الوجوديون أن الإنسان يجب أن يكون شجاعاً فيختار المستقبل وبذلك يقبل الحياة مع القلق. ويمكن للإنسان ذلك إذا كان لديه إيمان بنفسه وإدراك لما ينطوي عليه اختيار الماضي من ذنب الذي يعتبر أكثر تهديداً للذات من القلق.

و يتجه العلاج النفسي الوجودي إلى إعانة الفرد حتى يكتشف بنفسه معنى لحياته وقيمة تمكنه من الاختيار والشجاعة على هذا الاختيار والمسؤولية تجاهه. ويدفع العلاج الوجودي الفرد إلى المواجهة والالتقاء الإيجابي للآخرين والمسؤولية الاجتماعية كما تتمثل في التعاون مع الآخرين لقهر كافة ما يعوق تحقيق ذواتنا إذا كان ذلك ممكناً أو تحمل ما لا يمكن تغييره (أنظر: ٧٤، ١٤١، ١٧٢، ١٧٦).

العلاج النفسي الجشثالتي

أما العلاج النفسي الجشثالتي فقد استند في تطوره على كتابات " فردريك بيرلز " *Perlz* وغيره. وكما هو الحال في العلاج الوجودي، فإن اتفاق علماء النفس الجشثالتي فيما بينهم يعتبر أقل من اختلافاتهم النظرية والمنهجية. لهذا فلا يوجد علاج جشثالتي واحد ولكن علاجات جشثالتي متباينة تنطلق من بعض التصورات النظرية العامة للإنسان والتي منها أن: الإنسان كل متكامل. وأتينا يجب أن نكون قادرين على تطوير وعينا لا بالاعتصار على وعينا بأنفسنا ولكن وعينا بالسبل والحيل التي نلجأ لها لهزيمة أنفسنا. وبمكنا تحقيق هذا الوعي من خلال تعبير الإنسان عما يشعر به هنا والآن.

والمعالج الجشثالتي يهدف إلى تيسير وعي مريضه بالوسائل التي يستخدمها لا عانته على تحقيق إمكانياته الداخلية وقدرته الخاصة ومهاراته. والمعالج الجشثالتي لا يعطي المريض أسباباً تمكنه من تبرير هزيمته في استخدام إمكانياته استخداماً غير فعال، ولكن يكشف له عن النتائج والمسؤوليات التي يجب أن يتحملها عندما يعيش حياته بشكل صحي وفعال (أنظر: ٧٤، ١٤١، ١٧٢، ١٧٦).

أساليب و فنيات العلاج النفسي

هناك أساليب يستخدمها المعالجون النفسيون للتأثير في سلوك المريض لمساعدته على تحقيق أهداف العلاج نذكر منها على سبيل المثال:

(١)التداعي الطليق^{١٢}:

وتستخدم هذه الفنيه بشكل خاص في جلسات العلاج النفسي بالمنهج التحليلي النفسي (الفرويدى) وموداها أن ينطلق المريض في الحديث عن أي شيء وفي كل شيء يطرأ على ذهنه. ويعرف العاملون بحقل العلاج النفسي أن هذا التداعي ليس بالأمر السهل على المريض أن يفعله كما يبدو. وهو يتطلب أن لا يقوم المريض بمراقبة ما يقول أن ينطلق بحرية كاملة في الحديث دون أن يتجه للزخرفة أو التتميق، أو اختيار موضوعات لاثقة بدلاً من موضوعات يعتقد المريض أنها غير لاثقة: كالجنس والعدوان، أو الخبرات المؤلمة. وتأتي صعوبة هذا الأسلوب بسبب عمليات الكبت الطويلة لمثل هذه الأفكار والضبط المتعمد لها حماية للنفس والآخرين.

ومن الحق أن نقرر أن هذه الفنية العلاجية لم تعد بالانتشار بين المعالجين كما كان عليه الحال عند ظهور نظرية التحليل النفسي. صحيح أن كثيراً من المحللين النفسيين لا زالوا يشجعون مرضاهم على الكلام والحديث دون قيود، ألا أنهم أصبحوا أقل تمسكاً بالشكل التقليدي من التداعي الطليق أيام فرويد حيث كان المريض يستلقى على أريكة التحليل يروى ما يدور في ذهنه وما يطرأ على فكره من ذكريات وآمال وخبرات.

(٢)التفسير^{١٣}

تستخدم غالبية مدارس العلاج النفسي فنية التفسير ولكن بمعاني مختلفة. فالتحليل النفسي. يعتبر التفسير منهجاً أساسياً يمكن من خلاله أن نعرض للمريض ونكشف له التفسير اللاشعوري لسلوكه وأفكاره، وعند البعض الآخر يعتبر التفسير

^{١٢} Free association

^{١٣} Interpretation

طريقة يمكن من خلالها توجيه المريض وقيادته بحيث ينجح في أن يتبنى طرقاً جديدة في النظر للأشياء.

وإذا كان يجب أن نضع معنى عاماً لهذه الفنية العلاجية الهامة فإننا يمكن أن نعرفها بأنها طريقة نستطيع من خلالها أن نوجه انتباه المريض إلى مجالات ووجهات نظر مختلفة بحيث يكون قادراً على إدراك مشاعره، وأفكاره وسلوكه بصورة مختلفة عن الصورة المرضية التي تبناها من قبل.

(٣) المواجهة: ^{١٤}

يمكن من خلال المواجهة مساعدة المريض على وضع تفسير جديد للربط بين مجموعة من الأحداث تساعد على الاستبصار الدقيق بالمشكلة، وتمهد الطريق للتفسير بالمعنى الدقيق.

إطار شارح ٣٩ إعادة صياغة الأحاسيس الانفعالية

تعتبر هذه الفنية من أهم الفنيات التي تساعد على إعطاء العميل صورة مطابقة لمشاعره بحيث يمكن بعدها أن يبتعد تدريجياً عن الصراعات التي تعوق تحقيقه لذاته. وفي المثال التالي توضيح لاستخدام هذه الفنية.

العميلة: (فتاه جامعية في الثامنة عشرة من العمر): الحقيقة أن أبوى لا يكفان عن إزعاجي.. فكل ما أفعله خطأ من وجهة نظرهم.

المعالج: واضح أنك غاضبة غضب حقيقي على الأهل.

العميلة: طبعاً، كيف يمكن أن أشعر ناحيتهم غير ذلك ؟ واحدة مثلى دائماً متفوقة وممتازة في عملها وجامعية، وأهلها لا زالوا يعاملونها كطفلة ويريدان أن يفرضوا عليها تصوراتهم الاجتماعية (توشك على البكاء).

المعالج: ياه واضح أنك لست مجرد غاضبة منهم فقط. (لحظة) جازي إنك خائفة تخيبي أملمهم فيكي.

العميلة: (تبكي): حاولت طول عمري أن أرضيهم. طبعاً رضاهم مهم جداً لي. هم يفرحوا فرح حقيقي عندما أتوفق في الدراسة، لكن ليـه لازم يفرضوا أحكامهم على حياتي الاجتماعية ؟

في المثال السابق نجد أن المعالج شعر بأن الإحساس بالغضب في البداية ليس خالصاً بل أحس بأن العميلة تشعر بخوف حقيقي من الرفض ونقد الوالدين لسلوكها، وقد حمل المعالج لها هذا الإحساس من خلال إعادة صياغة شعورها نحو والديها. ومن ثم أصبح محور العلاج هنا هو خوفها العصابي من معارضة الوالدين لتصرفاتها ونقدهما لها، وليس من باب الغضب.

وقد يقدم المعالج تفسيرات يمكن من خلالها تعريف المريض ومواجهته بأشياء في نفسه لم يكن يدرك صلتها في إثارة مشكلاته.

(٤) إعادة صياغة الأحاسيس الإنفعالية:

وهو أسلوب من الأساليب التي ابتكرها "كارل روجرز" مؤسس مدرسة العلاج- المتمركز- حول العميل (٧٤) الذي يرى أن هذه الفنية من أهم الفنيات التي تساعد على اعطاء العميل صورة مطابقة لمشاعره بحيث يمكن بعدها أن يتعد تدريجياً عن الصراعات التي تعوق تحقيقه لذاته.

ولهذا نرى أن اهتمام المعالج في مثل هذه الظروف يكون على إعادة صياغة الإحساس الإنفعالي وليس على مجرد إعادة صياغة محتوى الحديث نفسه. وتجد في الإطار الشارح أعلاه (٧٤) مثالا لتطبيق هذه الفنية حيث استطاع المعالج أن يكتشف أن مصدر المشكلة لم يكن الغضب على الأبوين بقدر ما كان نابعا من الخوف من المعارضة والنقد الخارجي مما جعل العلاج بعد ذلك يخطو بصورة أفضل.

(٥) اللعب العلاجي أو الحيل العلاجية^{١٥}

يميل المعالجون من مدرسة العلاج الجشتالتية إلى استخدام فنيات من الحيل العلاجية خلال جلسات العلاج هدفها تأكيد إحساس المريض بالحاضر، ولزيادة إمكانيته على مواجهة الإحباط والفشل ومن أمثلة تمارين اللعب التي يستخدمها أصحاب مدرسة الجشتالت:

- التلامس والتواصل البصري حيث يقوم المرضى بشكل متعمد لمس الآخرين والنظر في عيونهم لفترات طويلة لتمكينهم من التعبير عن المشاعر والأحاسيس.
- إضافة جملة بعد كل عبارة كأن يطلب من المريض أن يضيف جملة تدل على إحساسه بالمسئولية مثل "وأنا أتحمل كافة المسئولية" في نهاية كل عبارة، بهدف تقوية الإحساس بالمسئولية.

^{١٥} Therapeutic games

- تمثيل أدوار، وتشكيل الجسم والصوت بحيث ينقل انفعالات متنوعة وذلك بهدف تدريب الثقة بالنفس والمرونة في السلوك، وحرية التعبير عن الانفعالات المحبوسة.
- بعض الأحداث الماضية أو الحاضرة التي حدثت للمريض ولم تكتمل مشاعره نحوها تؤدي لدى الناس- فيما يرى الجشالتيون- إلى مشاعر الإحباط والتوتر وكل الانفعالات غير الصحيحة. ويعتقد الجشالتية أن جزءا كبيرا من أمراضنا النفسية يعود إلى معاناتنا بسبب المواقف التي نعجز فيها عن ممارسة حرياتنا كاملة في التعبير عن المشاعر والأحاسيس.
- ولهذا طور المعالجون النفسيون المنتمون لهذه المدرسة كثيرا من الفنيات العلاجية التي تسمح للشخص بإكمال مشاعره نحو هذه الأشياء بتذكر بعض الأحداث الماضية أو الحاضرة ويطلب منه أن يعيد يفهمها- بالتخيل أو التمثيل- لتيسير مشاعر المريض في التعبير عن مصادر القشل.

العلاج السلوكي

العلاج السلوكي^{١٦} ما هو إلا تطبيق فعال لمبادئ التعلم التي سبق أن أشرنا إليها. ويميز بعض المعالجين بين العلاج السلوكي وتعديل السلوك^{١٧}، ويفضل البعض مفهوم العلاج السلوكي على أساس أنه أكثر عمومية من مفهوم تعديل السلوك، إلا أن المصطلحين يستخدمان في كثير من الأحيان كمرادفين للإشارة لنفس المعنى. وينبغي التعرف على بعض الأسس النظرية للعلاج السلوكي والأساليب الفنية التي تستخدم في هذا النوع من العلاج.

المبادئ النظرية للعلاج السلوكي

الحقيقة أنه بالرغم من أن العلاج السلوكي يعتمد في ظهوره وتطوره على كثير من المبادئ التجريبية ونتائج البحث العلمي في السلوك، فإن نشأته الأولى قد ارتبطت بظهور نظريات التعلم وتطورها. ولا تزال نظريات التعلم بين المعالجين السلوكيين من أقوى المصادر على الإطلاق. ولهذا فإن نظريات

^{١٦} Behavior Therapy

^{١٧} Behavior modification

بافلوف، وسكينر، وباندورا لا تزال مصدراً خصباً للمعالجين السلوكيين. وفيما يلي بعض مبادئ التعلم التي استطاعت أن تثرى البحث في العلاج السلوكي.

التعلم الشرطي:

ويتجه العلاج السلوكي الذي يعتمد على هذا النوع من التعلم القيام إلى تطوير رابطة بين منبه شرطي ومنبه أصلي بنفس القواعد التي أثبتتها " بافلوف " في نظريته عن التعلم الشرطي. وتعتبر الطرق التي استخدمت في تعليم الخوف لدى الطفل " ألبرت " والطرق التي استخدمت في علاج الخوف لدى الطفل " بيتر " أمثلة جيدة على إستفادة العلاج السلوكي من نظرية التشريط التقليدية (انظر الفصل الخاص بقواعد هذه النظرية في التعلم).

التعلم الفعال:

أصبح من المعروف الآن أننا نكتسب جزءاً كبيراً من سلوكنا من خلال الآثار التي يتركها هذا السلوك على البيئة. وفي تجاربه التي نفذها لا ثبات هذه الحقيقة كان ينقل فأراً جائعاً أو حمامة إلى صندوق به وعاء من الطعام، يسقط منه الطعام عندما ينجح الكائن في الضغط على إحدى الرافعات المثبتة بداخل الصندوق. وعلى هذا فإن الحيوان في تجارب "سكينر" لم يكن لينتظر تعلم الاستجابة لمنبه يتكرر ظهوره مع منبه أصلي آخر- كما هو الحال في التعلم الشرطي- بل كان عليه أن يتعلم أولاً أن يظهر استجابة أو سلسلة من الاستجابات الفعالة للوصول إلى الهدف. ومن هنا يسمى سكينر نظريته باسم التشريط الفعال للإشارة إلى أنه يمكن تقوية جوانب معينة من السلوك إذا ما أعقبناها بالتدعيم. وهذا ما كان يحدث بالفعل فقد كانت الاستجابة الصحيحة- أي المؤدية للطعام- تتزايد بوضوح وتقوى لدى الحمام في تجارب سكينر.

وضع " سكينر " بعض المبادئ الرئيسية التي يتبين أنها ترتبط بالتعلم من أهمها التدعيم الإيجابي، وهو يعني أي فعل يؤدي إلى زيادة في حدوث استجابة معينة، أو تكرارها فسقوط الطعام إثر الضغط على الرافعة في تجاربه يعتبر مدعماً إيجابياً يساعد على كفاءة تعلم الاستجابات الصحيحة. ولهذا فإن التدعيم الإيجابي يستخدم أحياناً للإشارة إلى مختلف المكافآت أو الإهتمام أو أي فعل يؤدي ظهوره إلى زيادة في السلوك المرغوب (إعطاء الطفل قطعة من الحلوى بعد القيام بعمل

منظم، ترتيب سريره أو كتبه يساعد على علاجه من الإهمال واكتسابه سلوك النظام).

وهناك التدعيم السلبي أي التوقف عن إظهار منبه منفر أو كريه عند ظهور الاستجابة المرغوبة. وذلك مثل إعطاء الطفل لعبته بعد حرمانه منها إثر قيامه بسلوك غير مرغوب. أو توقف الطفل عن البكاء عندما تحمله أمه. والتدعيم السلبي يشبه التدعيم الإيجابي حيث إن كليهما يؤدي إلى شيوع جوانب مرغوبة من السلوك.

ونشير أيضا إلى مبدأ العقاب كأحد المبادئ الرئيسية للتعلم. والعقاب يعنى تعريض الشخص لمنبه مؤلم ومنفر عند ظهور سلوك غير مرغوب. وذلك مثل ضرب الطفل أو حرمانه من الخروج عندما يهمل في أداء واجباته. والعقاب يختلف عن التدعيم السلبي من حيث أن هدف التدعيم السلبي هو زيادة السلوك المرغوب. أما العقاب فهدفه التوقف عن سلوك غير مرغوب.

ومن أشكال العقاب إبعاد الشخص (أو الحيوان) عن موقف يعود عليه بالفائدة، أو بحرمانه من مدعم إيجاب سابق، أو تغريم الاستجابة السينة عند ظهورها. ويسمى هذا الأسلوب الأخير تكاليف الاستجابة: وتعتبر الجزاءات المادية التي تفرض على المرضى عند انغماسهم في سلوك غير مرغوب، كالتأخر عن حضور جلسة العلاج الجمعي، مثالا طيباً على هذا النوع من التعلم.

ويستخدم المعالج السلوكي أيضا مبدأ التقريب المتتالي^{١٨} ويقصد به تقسيم السلوك المركب الذي نريد اكتسابه إلى أجزاء بسيطة متدرجة ثم أن يبدأ التعلم للسلوك المقصود من خلال تدعيم سلسلة الاستجابات الموصلة إلى الهدف النهائي. ومن المؤكد أن كثيراً من أشكال السلوك المركبة التي نمارسها كل يوم بما فيها قيادة دراجة أو سيارة، أو القدرة على تعلم لغات الحاسب الآلي، أو اللغة، أو الألعاب الرياضية قد تعلمناها جميعاً من خلال هذا المبدأ، ولم نتعلمها دفعة واحدة (انظر الفصل الخاص بقواعد هذه النظرية في التعلم).

التعلم الاجتماعي:

تبين أننا نكتسب من مشاهدة الآخرين وهم يقومون ببعض النماذج السلوكية سلسلة ضخمة من السلوك تتراوح من الأفعال والنشاطات الحركية البسيطة

^{١٨} Successive approximation

كالسباحة، ولعبة كرة القدم، إلى أنواع السلوك الاجتماعي المركبة كالقيم والاتجاهات وطرق التعبير عن المشاعر والأفكار. ومن بعض الشروط التي تيسر النجاح في التعلم الاجتماعي أن تكون القدوة (أو النموذج) ناجحة وقوية على حسب المعايير السائدة حتى يسهل تعلم أنواع السلوك التي تصدر منها.

كذلك تبين أن مكافأة القدوة على التصرفات الصادرة تشجع أيضا على أن نتعلم بسرعة التصرفات وجوانب السلوك الصادرة عنها. فالغالب أننا نقتدى في تصرفاتنا بالناس الناجحين وبالأفعال التي يكافون عليها أكثر من تأثرنا بالناس الفاشلين أو بأنواع السلوك التي لا تؤدي إلى نتائج ايجابية.

ويمكن أيضا تيسير التعلم الاجتماعي إذا كان النموذج الذي نقتدي به لا يكتفي بأداء الأفعال بل يصحبها بتعليمات لفظية توجه إنتباه الكائن إلى بعض التفاصيل التي قد تغيب عن ملاحظة الشخص لها.

وهناك شروط خاصة بالفرد الذي يتعلم: فالدوافع والاهتمامات الشخصية والحاجات الخاصة تساعد على توجيه طاقم التعلم الاجتماعي عند الشخص. كذلك تساعد معتقداته الشخصية وقيمه واتجاهاته الاجتماعية على أن يتعلم بسرعة خاصة الأشياء التي تتفق مع بنائه الاعتقادي واتجاهاته السابقة (انظر الفصل الخاص بقواعد هذه النظرية في التعلم).

التعلم من خلال المعرفة والإدراك :

قدم تولمان () أدلة تجريبية تثبت أن الحيوانات في تجاربه لا تتعلم من خلال العادة كما تتكون بالطرق السلوكية التقليدية، بل تتعلم أيضا من خلال معرفتها المسبقة أو من خلال ما يسميه بالخريطة المعرفية^{١١}. أي أن الفئران في متاهات التعلم تقوم بوضع خريطة معرفية بحيث تدرك كل ممر في المتاهة بعلاقته بالممرات الأخرى. فالفئران التي أمكن تعليمها عبور المتاهة على حامل متحرك للوصول للطعام، يمكنها بعد ذلك أن تجد طريقها وهي تسير على أقدامها، أو هي تعبرها سباحة عندما تكون المتاهة مغمورة بالمياه. مما يدل على أنها تصرفات في المواقف الجديدة كما لو كانت تملك خريطة تمكنها من معرفة المكان الذي تعيش فيه (انظر الفصل السابع الخاص بقواعد هذه النظرية في التعلم).

^{١١} Cognitive map

وقد تحول هذا المبدأ إلى نواة لتكوين نظرية التعلم المعرفي التي واكبت ظهور أحدث أنواع العلاج السلوكي وهو العلاج السلوكي- المعرفي.^{٢٠} وتسلم نظرية التعلم المعرفي بأن الناس لا تتعلم فقط من خلال القواعد التشرطية، أو التعلم الاجتماعي، بل يتعلم الناس أيضا من خلال التفكير في المواقف ومن خلال تحليلها، وإدراكها، وتفسيرها.

وقد استطاع " البرت اليس " (مرجع: ٩٣) أن يستفيد بنظرية التعلم المعرفي فوضع من خلالها مجموعة من القواعد لتشكيل نظريته في العلاج السلوكي والتي أطلق عليها العلاج العقلاني أو العلاج من خلال الدفع المتعقل^{٢١} والفكرة الرئيسية من هذا النوع من العلاج تقوم على تعديل ما يقوله الناس لا أنفسهم على أساس أن ما يقوله الناس لا أنفسهم داخليا هو العامل الرئيسي في تشكيل إستجاباتهم الانفعالية نحو المواقف والأشياء. وسنرى فيما بعد ما هي الأساليب الفنية التي تستخدم لتحقيق أهداف هذا النوع من العلاج.

الأساليب الفنية في العلاج السلوكي

التطمين التدريجي المنظم^{٢٢}
يستخدم جوزيف ولبي (٥) هذه الفنية لعلاج حالات القلق. وقد أطلق على هذا الأسلوب من العلاج مصطلح الكف المتبادل وهو موضوع كتابه الشهير في سنة ١٩٥٨، والذي يلخص فيه جهوداً علاجية لما يقرب من ٢٠٠ حالة من الخوف والقلق أمكن علاج ٨٩% منها بالاعتماد على هذه الفنية. والفكرة الرئيسية من مبدأ الكف المتبادل موداها أننا: إذا نجحنا في استثارة استجابة معارضة للقلق عند ظهور الموضوعات المثيرة له، فإن هذه الاستجابات المعارضة تؤدي إلى توقف وكف كامل أو جزئي للقلق. ولهذا يبدأ في النقضان والاختفاء تماماً بعد ذلك. وقد تبين لـ " ولبي " أن كثيراً من مرضاه يمكن علاجهم وتقوم طريقة ولبي- إجرائياً- على تشجيع العصابي أو المريض النفسي على مواجهة مواقف القلق والخوف تدريجياً.

^{٢٠} Cognitive-behavior therapy

^{٢١} Rational emotive

^{٢٢} Systematic desensitization

إطار شارح ٤٠
مثال عن التطمين التدريجي

يهدف هذا الأسلوب إلى تحييد مشاعر المريض ومخاوفه من خلال التعرض التدريجي للموقف أو المواقف المثيرة للقلق مع إحداث استجابات معارضة لهذا القلق كالاسترخاء والتشجيع في كل مرة يتعرض فيها الشخص لهذا الموقف حتى يفقد خصائصه المهددة ويتحول إلى موقف محايد. كما في المثال التالي عن الخوف من رفض الآخرين (القلق الاجتماعي):

- التقدم لطلب عمل يحتاج لا جراء مقابلة شخصية قد يرفض بعدها الشخص.
- الوجود في تجمع أو حفل من ٤ أشخاص.
- احتمال رفض إدماجه في نشاط اجتماعي مع مجموعته.
- مخاطبة مجموعة من الأشخاص.
- شخص آخر يحاول أن يتلمس له العيوب.
- تهكم من الزوج (أو الزوجه) أو الأصدقاء.
- تعليقات استهزاء من الأصدقاء.
- تعليقات استهزاء فيها تقليل من الشخص صادرة من الزوج أو الزوجة أو الأبناء.

والهدف الرئيسي من ذلك تحييد مشاعر المريض العصابية ومخاوفه من خلال التعرض التدريجي للموقف أو المواقف المثيرة للقلق مع إحداث استجابات معارضة لهذا القلق كالاسترخاء والتشجيع في كل مرة يتعرض فيها الشخص لهذا الموقف حتى يفقد خصائصه المهددة ويتحول إلى موقف محايد، أي إلى أن تلغى العلاقة بين المنبه والاستجابة العصابية (القلق أو الخوف) ويتم تنفيذ هذه الفنية العلاجية على أربع مراحل:

- ١ - تدريب المريض على الاسترخاء العضلي والنفسي مسبقا.
- ٢ - تحديد المواقف المثيرة للقلق من خلال الأسئلة التي تجرى خلال المقابلات التمهيدية، أو من خلال استخدام بعض المقاييس السلوكية.
- ٣ - تدريج المنبهات المثيرة للقلق بحسب شدتها (كما في المثال المذكور في الإطار الشارح رقم ٤٠)
- ٤ - التعرض لأقل المنبهات المثيرة للقلق (إما بطريق التخيل أو في مواقف حية) مع الاسترخاء، ثم التدرج لمنبهات أخرى حتى نهاية القائمة.

ويستخدم أسلوب العلاج بالتطمين المتدرج بنجاح في علاج المخاوف المرضية على شرط أن تكون هذه المخاوف مرتبطة بالمواقف التي تثيرها وليست بسبب عوامل اجتماعية أخرى كوجود مكاسب ثانوية كالعطف الشديد من الأهل، أو الحصول على اهتمامهم، وتلبية رغباته في التخلي عن بعض المسؤوليات والاحباط.

الاسترخاء العضلي^{٢٣}:

يعرف الاسترخاء علمياً بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. وقد ابتكر " جاكبسون " (أنظر ٥، ٢٥٨، ٢٥٧) أسلوب الاسترخاء التصاعدي موضحاً أنه يؤدي إلى فوائد علاجية ملموسة بين المرضى القلق. وتعتبر الأساليب الحديثة في الاسترخاء من أشهر أساليب العلاج السلوكي.

ويحتاج إجراؤه إلى تدريب منظم. وبالرغم من أنه لا يوجد ترتيب محدد للأعضاء التي يجب البداية باسترخائها، فإن غالبية المعالجين السلوكيين يفضلون البدء بالتدريب على استرخاء عضلات الذراعين لسهولة ذلك من ناحية، ولتعلم البعض بشكل واضح معنى الاسترخاء العضلي ونتائجه من ناحية أخرى.

وعلى العموم نجد أن إعداد المريض وتهيئة لممارسة التدريب على الاسترخاء العضلي تتكون من النقاط التالية:

- ١ - يبين المعالج للمريض أنه مقبل على تعلم خبرة جديدة أو مهارة لا تختلف عن أي مهارة أخرى يكون قد تعلمها في حياته كقيادة سيارة.
- ٢ - يبين له أيضاً أنه- أي المريض- مثله مثل كثير من الناس تعلم أن يكون مشدوداً وعصبياً ومتوتراً، وأنه بنفس المنطق يمكنه أن يتعلم أن يكون عكس ذلك أي قادراً على الارتخاء والهدوء.
- ٣ - أن يستلقي المريض في وضع مريح عند بداية التدريب في مكان هادئ خال من المشتتات.
- ٤ - يبدأ تدريب عضو واحد في البداية على الاسترخاء ويفضل أن يكون الذراع وفق الخطوات التالية:

^{٢٣} Muscle relaxation

- غلق راحة اليد اليسرى بإحكام وقوة.
- ملاحظة التوتر في عضلات اليد.
- فتح راحة اليد اليسرى بعد ثوان معدودة وإرخائها مع ملاحظة أن العضلات أخذت تسترخي وتثقل.
- يكرر هذا التمرين عدداً من المرات حتى يدرك المريض الفرق بين التوتر والاسترخاء.

٥- ينتقل المعالج بعد ذلك إلى الأعضاء المختلفة من الجسم عضواً عضواً بدءاً من الأعضاء التي تقع في النصف الأسفل من الجسم أي القدمين وأصابعها ثم المناطق الوسطى (البطن والعجز) ثم المناطق العليا الصدر وعضلات الوجه وأعضائه. وذلك وفق خطوات منظمة تشرحها تمارين الاسترخاء. (أنظر كمثال على ذلك التدريب المدون في كتابنا العلاج النفسي الحديث، ١٩٨١ ص ٩٨ - ١٠٢).

٦- بعد تعلم هذا التمرين يمكن في المرات التالية استخدام تمرينات الاسترخاء العميق التي لا يحتاج إلى شد واسترخاء ولكنها تركز على الاسترخاء المنظم لعضلات الجسم.

٧- لنجاح الاسترخاء من المهم أن يستخدم المعالج قوة الإيحاء، ومساعدة المريض على التركيز الفكري، والتكرار حتى يصل به إلى درجات عميقة من الاسترخاء.

وبالرغم من أن الاسترخاء يعتبر أسلوباً علاجياً ناجحاً للحالات المصحوبة بالتوتر العضلي والشد كما في العصاب فإن هناك ما يدل على أنه ينجح أيضاً في علاج كثير من حالات التوتر المصاحبة للأمراض الذهانية من فصام واكتئاب فضلاً عن الأمراض السيكوسوماتية مثل الربو وارتفاع ضغط الدم.

أساليب العائد الحيوي (البيو فديباك):

ساعد التطور التكنولوجي على تطور أساليب العلاج بالاسترخاء باستخدام أجهزة أو المردود (العائد) الحيوي^{٢٤}، وهي أجهزة مساعدة تدرب الفرد على

الاسترخاء ومنها أجهزة البيوفيدباك الحراري وهي عبارة عن ترمومتر قارئ لدرجة حرارة الفرد، ويوصل بأصابع اليد مع تمارين الاسترخاء وكلما زادت درجة حرارة اليد كلما كان ذلك دليلاً على الاسترخاء وهذا يشجع المريض على تحقيق معدل أكبر من الاسترخاء وتخفيض القلق والتوتر.

وهناك أجهزة أخرى مثل التنبيه الكهربى للدماغ بإرسال إشارات كهربية (الموجة القصيرة) إلى الرأس توحى للمريض بقدرته على الاسترخاء وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم.

كما أن هناك نوع ثالث من أجهزة العائد الحيوي تستخدم إرسال أصوات الموجات الكهربائية ألفا وبيتا وثيتا الخاصة بمستويات النشاط في المخ عن طريق سماعات محكمة بالأذن، ويتم توصيل كابلات سلكية بالأذن ومؤخرة الرأس الأوسط وتحسب هذه الأجهزة مسار التيارات الكهربائية في الدماغ وترسمها على منحني يعرف المريض من خلاله أي مستوى من التوتر أو الاسترخاء قد حققه أثناء الجلسة. وبهذا يسهل عليه في الجلسات المستقبلية أن يصل للاسترخاء بسرعة أكبر من خلال الوصول للموجات الكهربائية التي تحققه.

التوكيدية (تأكيد الذات) :^{٢٥}

الشخص التوكيدي ليس هو فقط من يدرب نفسه على العدوان، وإعطاء الأوامر والتحكم في الآخرين، بل هو أيضاً يستطيع التعبير الإيجابي عن كثير من المشاعر الأخرى مثل الصداقة، والود، والإعجاب والشكر. ولهذا فإن العلاج السلوكي القائم على تدريب التوكيدية في الشخصية لا يقتصر على تعليم التعبير عن الاحتياجات والحقوق، والهجوم، بل ويتضمن تدريب الأشخاص على تنمية الاتجاهات الإيجابية في علاقاتهم الاجتماعية بما فيها تلك الدالة على الاستحسان، والتقبل، وحب الاستطلاع وأداء الواجبات، وإظهار الحب، والتعبير عن المودة، والمشاركة الإيجابية.

وتعتبر التوكيدية فنية أخرى من فنيات التشريط بالنقيض لان التوكيدية تتضمن قدراً كبيراً من الحرية الانفعالية والتعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية في مواقف الحياة المختلفة، وهي بهذا تعتبر من الأساليب التي يتعارض ظهورها مع العصاب والقلق فالشخص لا يمكن أن يكون توكيدياً وقلقاً في نفس الوقت. ومن ثم فإن تدريب

^{٢٥} Assertiveness

الشخص على الاستجابات الوائقة والإيجابية عند التفاعل بمواقف أو أشخاص يثيرون القلق والتهديد، سيجرد هؤلاء الأشخاص وهذه المواقف من خصائصهم المهددة والمثيرة للقلق. ولهذا يعتبر تدريب التوكيدية علاجاً فعالاً لمشكلات القلق الاجتماعي بشكل خاص.

ولتدريب القدرة على التوكيدية تستخدم فنيات علاجية أخرى منها التدريب على أداء الأدوار الاجتماعية، والتدريب على تنطيق المشاعر^{٢٦} أي تحويل المشاعر الداخلية والانفعالات إلى كلمات صريحة منطوقة بطريقة تلقائية، وتشكيل السلوك بملاحظة النماذج (الاقتداء بالسلوك التوكيدي لدى الآخرين)، وقد يجد بعض المرضى صعوبة في تمثيل الدور التوكيدي، لكن يجب على المعالج أن يقوم بكل جهده بإقناع المريض بذلك، ولأن المعالج يمثل أحياناً قدوة في حياة المريض، فإنه يمكن أن يقوم هو نفسه بأداء الأدوار بطريقة تيسر على مرضاه محاكاتها وإعادتها.

ويوجه المعالجون اهتمامهم أيضاً إلى تدريب المريض على إتقان مهارات اللغة البدنية^{٢٧} وتشكيل الجسم وإيقاعات المشي والنظر وتعبيرات الوجه بتدريبه على إحداث استجابات بدنية ملائمة مثل نبرات الصوت المعتدلة، وأساليب الحركة، والتواصل البصري الملائم (أنظر: ٩، ٥، ٤).

أساليب التنفير^{٢٨}:

تبين نظرية التعلم أن الاستجابة التي يصحبها أو يتلوها ألم أو عقاب تضعف وتتلاشى، ومن ثم يمكن إحداث تغيرات سلوكية من خلال عقاب، أو إلحاق ألم بالكائن إثر ظهور بعض الاستجابات غير المرغوبة ويطلق على هذا الأسلوب العلاج بالتنفير ويستخدم في علاج طائفة كبرى من المشكلات السلوكية والاحترافات وذلك كالتدخين، والإدمان، والاحتراف الجنسي (اللواط)، والبول اللاإرادي.... الخ.

ويمكن- من الناحية التنفيذية- إجراء التنفير من خلال توجيه صدمات كهربائية إثر ظهور السلوك غير المرغوب أو إعطاء عقاقير أو أدوية تثير القيء والغثيان والاضيق عند الانغماس في جانب غير مرغوب من السلوك. ولذلك يعالج

^{٢٦} Feelings talk

^{٢٧} Body language

^{٢٨} Aversion therapy

الإدمان على الخمور بإعطاء المتعاطي عقاقير مسببة للغثيان كالأبومورفين^{٢٩} بعد التعاطي مباشرة. ويعالج البوال اللاإرادي باستخدام "سرير ما ورر"^{٣٠} الذي يدق بعنف فيوقف الطفل إذا حدث أي بلب. ويعالج الشذوذ الجنسي بين الذكور بتوجيه صدمات كهربائية للمنحرف إثر عرض صور عارية للذكور.

وعقاب على أساليب التنفير أنها آلية وعمياء وتثير بعض الاعتراضات الأخلاقية، إلا أن المعالجين السلوكيين قد طوروا أساليب تنفيرية أخرى يمكن للفرد استخدامها بنفسه وذلك مثل عقاب النفس بحرمانها من شيء مرغوب إثر التورط في سلوك غير مرغوب فالشخص الذي يتلف عامداً سيجارة إثر كل سيجارة يدخنها، والبدن الذي يعاقب نفسه بالتخلي عن أكل شيء يحبه إثر تناوله لأي طعام خارج الوجبات المعتادة، كلاهما يمارسان في الواقع أساليب ذاتية من العقاب والتنفير من السلوك غير المرغوب وهما التدخين والإفراط في الأكل.

التدعيم والتعزيز :

أمكن اعتماداً على الأفكار النظرية التي دعا إليها "سكينر" تطوير مناهج العلاج السلوكي من خلال تعديل الجوانب الشاذة والمضطربة لدى المرضى، وتحويلها إلى جوانب مرغوبة، ويتم ذلك من خلال نفس القواعد التي بنى عليها "سكينر" نظريته في التعلم الفعال التي يعتبر التدعيم من أهمها. والتدعيم هو أي فعل يؤدي إلى زيادة حدوث استجابة معينة أو تكرارها. وذلك مثل كلمات المديح والتشجيع والإثابة المادية أو المعنوية. ويشير التدعيم إلى أي فعل أو حادثة يرتبط تقديمها للفرد بزيادة شيوع السلوك المرغوب. وذلك مثل شكر الطفل أو تقديم قطعة من الحلوى له عندما يقوم بأداء واجباته المنزلية أو الدراسية على أمل أن يستمر في ذلك، وأن يتزايد سلوكه الإيجابي.

العلاج بالقوة :

التعلم الاجتماعي من خلال مشاهدة الآخرين يعتبر من المبادئ الرئيسية التي يجب حسابها فقد تبين بالأدلة التجريبية أننا نكتسب من مشاهدة الآخرين جوانب ضخمة من السلوك البسيط والمركب على حد سواء. وقد أثبتت هذه النظرية فاعليتها في

^{٢٩} Apomorphine
^{٣٠} Mowrer Bed

مجالات التطبيق الإكلينيكي من خلال سلسلة من الدراسات التي أجريت بهدف علاج بعض المخاوف المرضية الشائعة كالخوف من الثعابين. فلقد أمكن تخفيف الخوف من الثعابين في هذه الدراسات من خلال تمكين المرضى من ملاحظة أشخاص آخرين- بعضهم في مواقف حية وبعضهم في مشاهد سينمائية- يقومون تدريجياً بالاقتراب من ثعابين الزاحفة. وبنفس الطريقة بينت بحوث أخرى أن بالإمكان علاج الخوف من الكلاب وأطباء الأسنان باستخدام هذه الفنية العلاجية.

وقد أمكن استخدام فنية القدوة لعلاج بعض الصعوبات الاجتماعية لدى أحد المرضى وذلك من خلال دفع المريض لملاحظة ما يقوم به المعالج عند التفاعل بنفس المواقف التي أدت إلى المشكلات الانفعالية لدى المريض، ثم أن يطلب منه المعالج القيام بأدائها عدداً كبيراً من المرات حتى يتقن مهارات التفاعل الاجتماعي. (للمزيد عن العلاج السلوكي، أنظر: ٣، ٤، ٥)

فنيات العلاج المعرفي

الاضطراب الانفعالي ليس حالة وجدانية منعزلة بل إنه عبارة عن جوانب متكاملة ومتفاعلة من الاضطراب والتوتر في النشاط السلوكي الظاهري والنشاط السلوكي الداخلي. لهذا فمن الممكن ضبط المشكلات الانفعالية بأكثر من طريقة. إذا كان هناك مثلاً شعور باستثارة انفعالية كالقلق أو الخوف أو الاكتئاب في موقف معين، فإن من الممكن تحقيق الضبط الانفعالي بطرق مختلفة. يمكن مثلاً ضبط المظهر السلوكي من خلال الفنيات السابقة كالاسترخاء أو التنظيم التدريجي أو تأكيد الذات. لكن من الممكن أيضاً ضبط الانفعال الداخلي من خلال المناقشة المنطقية مع النفس، أو من خلال تغيير أفكارنا واتجاهاتنا نحو بعض المنبهات المثيرة للتفاعل. وقد نمت في السنوات الأخيرة اتجاهات العلاج السلوكي المعرفي التي تتفق في مجملها على تأكيد أن نجاح العلاج النفسي أو نجاح شخص في العلاج يجب أن يكون مصحوباً بتحسين في طريقة تفكيره، وإدراكه لنفسه والعالم.

الاتجاه المعرفي في العلاج فيما رأينا بأن سلوك الفرد وعملياته النفسية إما يتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد الأشياء ويفكر فيها، أو على توقعه للطرق التي ستحدث بها أشياء معينة في المستقبل (مرجع ٣، ٤). بعبارة أخرى، فإن سلوك الفرد تحكمه إلى حد بعيد عوامل معرفية وفكرية كالتوقع وطريقة التنبؤ بحدوث أشياء معينة فضلاً عن الاتجاهات والمعتقدات التي نحملها عن الأشياء والعالم.



شكل ١١٦

هناك ما يثبت أن الاضطراب الذي يصيب الإنسان بما في ذلك الخوف الاجتماعي والقلق يعتبر نتيجة مباشرة لما يردده الشخص من أفكار أو حوارات ذاتية مع نفسه. ويبين علماء العلاج السلوكي المعرفي أن من أنجح الوسائل للتغلب علي المشكلات النفسية والعقلية تتمثل في التنبيه للتصورات والأفكار الخاطئة والحوار مع الذات (المونولوج) عند مواجهة المواقف المنير للانفعال والتوتر

وإحساساً بأهمية تأثير العوامل المعرفية الإدراكية على إثارة الاضطراب فقد نمت بعض الفنيات العلاجية للتأثير المباشر في طريقة التفكير بهدف العلاج النفسي من أهمها:

١. استبدال الأفكار المرضية بأفكار صحية: الاستجابات الانفعالية التي تحدث خلال التفاعل بالمواقف المختلفة، لا تحدث بسبب هذه المواقف ولكن نتيجة لا دراكنا وتفكيرنا في هذه المواقف. فشعورنا بالاكتئاب أو الحزن المرضي الشديد إثر العجز عن تحقيق هدف معين أو خسارة شيء أو موضوع هام لا ينشأ بسبب هذه الخسارة أو العجز، ولكن بسبب ما أنسجه من تصورات سوداء حول هذه الحوادث. ومن ثم يستطيع الفرد أن يستبدل تفسيراته المرضية للمواقف التي يمر بها بأفكار أصح تساعده عالي

التوافق وتجنب الانفعالات الحادة بما فيه من قلق أو اكتئاب. ويحتاج الفرد لتحقيق هذا التعرف أولاً على أفكاره المرضية التي يلجأ لها عادة في تفسيره للأمور. (أنظر الإطار الشارح بعنوان العقلانية الانفعالية).

إطار شارح ٤١ العقلانية الانفعالية

يرى المعالجون المعرفيون أن استجاباتنا الانفعالية قد تكون معقولة أو لا معقولة بحسب اتجاه التفكير. فإذا كانت طريقة التفكير عقلية ومنطقية فإن السلوك سيكون معقولاً وسوياً ؛ ويكون انفعالنا بالأشياء إيجابياً ودافعاً لمزيد من النشاط البناء. وإذا كانت طريقة التفكير لا معقولة وغير منطقية، فإن انفعالاتنا ستكون على درجة مرتفعة من الاضطراب. ولهذا يوجد نوعان من الأفكار والمعتقدات:

١. اعتقادات منطقية وعقلانية، وتصحبها في الغالب حالات وجدانية سليمة، وتدفع الإنسان لمزيد من النضوج والانفتاح والنشاط الإيجابي لحل المشكلات.
ب-٢. اعتقادات لا منطقية وغير متعلقة تصحبها الاضطرابات الانفعالية كالعصاب والذهان، والإحباط.

ومن أمثلة الأفكار غير العقلانية:

- يجب أن يكون الإنسان محبوباً ومؤيداً من الجميع وفي كل الأوقات.
- يجب أن ينتهي كل عمل عمله إلى النجاح حتى أشعر بالسعادة.
- الظروف الخارجية والحظ وارتباطنا بأشخاص آخرين أو مكان معين هو السبب الرئيسي في شقاءنا وتعاستنا.
- إذا اختلف شخص معين معي، فإنه لا يحبني.

إن ترديد مثل هذه الأفكار تثير لدى من يفتنح بها كل ضروب الاضطراب العصابي والشقاء، لأنها مستحيلات. فمن المستحيل أن يحظى شخص يحب كل الناس في كل الأوقات، ولهذا فنصيب الشخص هو الإحباط الشديد عند ظهور أي بادرة على الرفض أو النقد الخارجي.

٢. التوجيه المباشر والتربية: فنحن قد نفكر بطريقة انهزامية تدعو لليأس أو الاكتئاب لأننا لا نعرف البدائل الصحيحة من التفكير البناء ولهذا يتضمن العلاج المعرفي عملية إعادة تربية وضرورة التحاور مع المريض بكل الطرق المنطقية الممكنة حتى يمكنه استبدال فكرة بفكرة، وحتى يتبين له الجانب الخاطيء من معتقداته.

٣. الرفض المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع يساعد على كشف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة. (انظر الإطار الشارح (٤١)) كنموذج لتعديل أحد الأفكار الخاطئة المرتبطة بإثارة القلق)
 ٤. تعلم طرق جديدة لحل المشكلات العاطفية والسلوكية تؤدي إلى تنمية القدرة على حل المشكلات، واكتشاف أن هناك طرقاً بديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية.
 ٥. التغيير من الأهداف نفسها يساعد الشخص على التعديل من سلوكه الاجتماعي والنفسي خاصة إن كانت الأهداف أو التوقعات غير معقولة.
 ٦. الممارسة الفعلية: تكليف الشخص بواجبات منزلية يسعى من خلالها إلى ممارسة الأفكار المنطقية التي اكتسبها عمداً وفي مواقف حياة. فالشخص الذي يخشى من رفض الآخرين يشجع على الدخول في مواقف حياة قد تعرضه للرفض كأن يقوم بنقد متعمد لرأي شخص آخر يعرف أنه قد يهاجمه نتيجة لهذا النقد.
 ٧. التغيير في البنية قد يؤدي إلى التغيير في أفكارنا، فبعض الأخطاء في التفكير قد تكتسب نتيجة لتفاعلات اجتماعية خاطئة، أو نتيجة لإحباطات خارجية. لهذا فقد تشمل عملية العلاج شركاء الحياة الزوجية أو الآباء أو الآخرين.
- (للمزيد عن العلاج السلوكي والمعرفي أنظر: ٣، ٤، ٥، ٣٦، ٣٧، ٦٥، ٩٣، ١١٣، ١١٤، ١١٥، ١٢٠، ١٤١، ١٦٩، ١٩١، ١٩٤، ٢٠٣، ٢٥٨، ٢٦٢)

العلاج الجمعي

تعتبر العلاجات الفردية السابقة، أي العلاجات التي يواجه فيها المريض بمفرده معالجة النفسي، أحد الأشكال الهامة من العلاج النفسي، ولكنها ليست الشكل الوحيد من العلاج. فهناك حالات نفسية تلعب فيها العوامل الاجتماعية والأخطاء في عمليات التفاعل بالآخرين دوراً حاسماً في نمو الأعراض المرضية وتطورها. وفي هذه الحالات يكون العلاج فعالاً إذا تم في مواقف اجتماعية منضبطة وليس في المواقف الفردية وحدها.

ولكي نزيد الأمر وضوحاً يجب أن نشير إلى أن الكثير من المشكلات النفسية تكون نابعة، أو مرتبطة بقوة بأخطاء في التفاعل الاجتماعي. ويكون محك النجاح في العلاج هو القدرة على التفاعل بالآخرين وتنمية المهارات التفاعلية:

إطار شارح ٤٢ تعديل التفكير الكوارثي

يعطينا برك هذا المثال الآتي عن لقاء بين معالج سلوكي معرفي وطالب بإحدى كليات الطب ينتابه الخوف من الإلقاء محاضرة أمام زملائه:

المريض: (عندما طلب منه المعالج أن يصف المشكلة التي جاء من أجلها للعلاج): يجب أن أقوم باللقاء محاضرة غداً أمام الفصل وهذا يرعبني لدرجة الموت.

المعالج: ما الذي يخيفك في هذا؟

المريض: أخشى أنني سأكون مصدراً للسخرية والاستهزاء.

المعالج: افترض هذا... افترض يعني أنك كنت مصدراً للسخرية... ماهو السيئ في ذلك؟

المريض: لن أغفر هذا لنفسى مطلقاً.

المعالج: "مطلقاً" أمر مبالغ فيه... طيب قل لي الآن افترض أنهم انتقدوك أو سخروا مما تقول، هل ستמות من جراء ذلك؟

المريض: طبعاً لا.

المعالج: افترض أنهم قالوا إنك أسوأ شخص استمعوا إليه من قبل... هل سيدمر ذلك مستقبلك المهني؟

المريض: لا.... إنما من الجميل أن أكون قادراً على الحديث والتعبير أمام الناس.

المريض: لا أظن... لأنهم متعاطفين معي جداً.

المعالج: طيب... لماذا إذن تعتبر الفشل في مثل هذا الموضوع شيئاً فظيماً ولا يحتمل.

المريض: شعوري! لن أكون سعيداً بذلك!.

المعالج: إلى متى؟

المريض: يوم أو يومين.

المعالج: وبعد ذلك؟ ما الذي سيحدث؟

المريض: قد أنسى وستكون حياتي عادية.

المعالج: يعني واضح أنك عايز تدمر نفسك وترجعها كما لو كانت كل حياتك متوقفة على هذين اليومين.

المريض: نعم.... هذا صحيح. فأنا أشعر كما لو كان كل مستقبلي في خطر.

المعالج: طبعاً واضح أن طريقة تفكيرك في الأمور لابد أن تتولد لذلك... فانت ترى الفشل أي فشل كما لو كان يحمل نهاية العالم. وتحتاج في مثل هذه الأمور أن تعيد نظرتك للفشل فتراه بصورة أدق -

أي على أنه فشل في تحقيق هدف وليس على أنه كارثة أو مصيبة! إنك في حاجة إلى مواجهة لمسلماتك في الحياة، وأن تناقشها عقلانياً.

(وعندما جاء المريض في الجلسة التالية وبعد أن لقي المحاضرة وكانت - كما تنبأ لها - سينة بسبب مخاوفه دار بيته وبين المعالج هذا الحوار):

المعالج: بماذا تشعر الآن؟

المريض: أحسن.... ولكنني كنت في حالة سينة في الأيام الأخيرة.

المعالج: كيف تفكر الآن في فكرة أن الفشل في الحديث يعتبر كارثة.

المريض: بالطبع لا.... إنه ليس كارثة.

المعالج: كيف تدركه إذن؟

المريض: بالرغم من أنه سيء، فأنا قادر على تحمله وأستطيع أن أحيأ بعده.

لقد بدأ المريض يغير فكرته عن أن الفشل كارثة من خلال الدفع المستمر لاكتشاف الخطأ في فكرته عن الفشل، ومن خلال الرفض لاعتقاداته غير المنطقية، القائمة على المبالغة، والخطأ في الاستنتاج.

- فالمريض الذي ينجح للسلبية والانزواء، عادة ما يكون مفتقداً للمهارات الاجتماعية التي تمكنه من تنمية روابط وثيقة مشبعة بالآخرين.
- والمريض الذي يعاني من الاكتئاب ومشاعر الوحدة الحادة، قد يكون من أحد أسباب اكتنابه هو الفشل الدائم الذي يلقاه من الآخرين عند الاحتكاك بهم والتفاعل معهم.
- والسيدة التي تشكو من إهمال زوجها وأبنائها لها، قد تكون شكواها نتاجاً لفشلها في البحث عن وسائل تشجيع، وترضى الآخرين (الزوج والأبناء) عند التفاعل، وعند بدء الحوار معهم.
- والموظف الذي يشكو من غبن رئيسه له في العمل، وتجاهل الزملاء له وعدم التقدير لا فعاله ومنجزاته قد يكون نتاجاً شخصياً لفشله في تطوير بعض المهارات الاجتماعية عند التفاعل بالزملاء في المواقف الاجتماعية المختلفة.

وهكذا، قد نعد عشرات الحالات التي يلعب فيها العامل الاجتماعي، والأخطاء التي يرتكبها الشخص أثناء تفاعله بالآخرين، الدور الرئيسي في إثارة الاضطراب والمتاعب التي تدفع بالآخرين إلى طلب العلاج النفسي.

فضلاً عن هذا فإن عملية العلاج ذاتها قد لا تكون فعالة على الإطلاق ما لم يمارس الشخص التغيرات التي يريد أن ينميها في سلوكه من خلال الجماعة. فقد يعجز المعالج من خلال التوجيه الشخصي وحده أن يعلم المريض القدرة على تأكيد الذات عند التفاعل بالآخرين كمطلب علاجي، لكنه قد ينجح في ذلك بسهولة إذا سمح لمريضه أن يمارس أساليب تأكيد الذات في جماعة صغيرة تتبادل الحوار والتشجيع والتوجيه. فـس على ذلك الكثير من المهارات والقدرات التي يريد المعالج أن ينميها لدى المريض خلال تفاعلاته بنماذج السلطة، أو أفراد الأسرة، أو زملاء العمل، أو أفراد من الجنس الآخر... كلها أو أغلبها في واقع الأمر تحتاج لمواقف اجتماعية تمارس فيها، قبل ممارستها في مواقف فعلية حية.

ويهدف العلاج الجمعي إلى نفس غاية أي علاج نفسي فردي، ولكن من خلال وضع المريض مع عدد آخر من المرضى الذين تتشابه مشكلاتهم. وبهذا يمكن أن نعرف العلاج الجمعي بأنه محاولة للتغيير من السلوك المضطرب للمرضى والتعديل من نظرتهم الخاطئة للحياة ومشكلاتهم. من خلال وضعهم في جماعة بحيث يعمل التفاعل الذي يتم بينهم من جهة وبينهم وبين المعالج من جهة أخرى إلى تحقيق الأهداف العلاجية.

وقد يصعب تحديد أو حصر المزايا التي نجنيها من العلاج الجمعي، إلا أن هناك مزايا عريضة لا يمكن تجاهلها.. ونذكر منها على سبيل المثال:

- ١- الجماعة تعطي الفرد فرصة لتعلم كثير من جوانب السلوك وممارستها من خلال استجاباته الدائمة لمتطلبات الجماعة. فمثلاً قد يتعلم الفرد- ربما لأول مرة في حياته- القدرة على القيادة وتوجيه الآخرين من خلال النصائح التي يوجهها للأعضاء أو للمرضى الآخرين. وهذا يؤدي إلى أن يطبع شخصيته بسمات جديدة، وإيجابية من السلوك تساعد على مزيد من الفاعلية وتحقيق الإشباع.
- ٢- في مواقف العلاج الجمعي عادة ما تتكون داخل الجماعة معايير معينة يفرضها التفاعل الدائم بين أفرادها. وهذا يساعد الجماعة على وضع ضوابط وقيود على بعض الأنواع غير المرغوبة من السلوك التي قد تصدر عن الفرد . مثل الحضور بانتظام في المواعيد المحددة، تدعيم الزملاء لبعض الجوانب السلوكية المرغوبة التي تكون قد بدأت تظهر لدى الفرد، تحليل المشكلات التي تعترض بعض الأفراد بطريقة منظمة منسقة من خلال الاستفادة بآراء الجماعة.
- ٣- يمكن للعلاج أيضاً أن يعمل على تغيير المعايير الخاطئة التي قد تنتشر في الجماعة كالميل للتهجم والنقد غير المنطقي، والتكاسل عن القيام ببعض الواجبات العلاجية المقترحة على بعض الأفراد ومن خلال عملية التصحيح هذه يساعد المعالج الفرد والجماعة كليهما على تحقيق الأهداف العلاجية بالعمل على تشجيع التماسك بين أفراد الجماعة وأنماط الاتصال بينهم. وهذا يمكن الفرد من تكوين صداقات جديدة، والحصول على دعم معنوي وسند نفسي قوي من الجماعة يساعده على مواجهة إحباطات الحياة.
- ٤- يتلقى الفرد من خلال تفاعله بالجماعة وباستمرار عانداً منهم يتمثل في ردود فعلهم واستجاباتهم المؤيدة أو المعارضة لما يصدر منه من سلوك. وبهذا يستطيع الفرد من خلال هذا العائد الأمين أن يقيم نفسه وما يصدر منه، وأن يكون قادراً بالتالي على تصحيح التصرفات الخاطئة التي قد تؤدي إلى إزعاج الآخرين وضيقهم أو أن يدعم ويقوى في نفسه التصرفات التي قد تجعله على العكس مقبولا وجذاباً من الآخرين.
- ٥- تستخدم بعض الجماعات أسلوب لعب الأدوار أو السيكودراما وهو يعتمد فيما يوحى اسمه على التمثيل والمرونة في استخدام الأدوار كوسيلة من وسائل اكتشاف المشكلات الشخصية، ويمكن من خلال هذا الأسلوب القيام بعدد آخر من الوظائف مثل مساعدة القادة الإداريين، أو المعلمين في المدارس على

- اكتشاف أنماط تفاعلهم بالطلاب أو المرووسين بغرض تحسين أدائهم الإداري أو التعليمي، والاستئصار بالعيوب والمزايا.
- ٦- من الممكن أيضا استخدام الجماعة لتدريب الفرد في داخلها على القيام بأداء بعض الأدوار الاجتماعية (دور زوج، أب، رئيس، طالب وظيفية.... الخ) ومن خلال تشجيع الجماعة وتقبلها للفرد، يدفع الفرد دفعا إلى القيام بكل متطلبات هذه الأدوار التكيفية الجديدة بنجاح. ويعتبر منهج المجتمع العلاجي الذي دعا له ما كسويل جونز تمثيلا جيدا لهذه الوظيفة العلاجية الهامة للجماعة.
- ٧- واستخدام الجماعة لا يقتصر على الوظائف العلاجية السابقة، فمن الممكن استخدام الجماعة كوسيلة لتدريب العاملين في المؤسسات والمنظمات الاجتماعية والمشرفين على التعاون والتطور بإمكانياتهم على التفاعل والعمل. وهناك منهج معروف من مناهج العلاج الجمعي هو جماعات التدريب^{٣١} وهذا المنهج يسمى أحيانا باسم أسلوب تطوير المنظمات الاجتماعية.
- ٨- يستخدم بعض المعالجين النفسيين منهج جماعات المواجهة^{٣٢} لتدريب الفرد من خلال مواجهة الجماعة على تطوير إمكانياته الشخصية وتدريب حساسيته عند التفاعل بالضغط الاجتماعي والجماعات. ويلجأ لهذا النوع من العلاج الأشخاص الذين لا ينتمون بالضرورة للمرضى النفسيين والعقليين. ويقرر الأفراد الذين تعرضوا لخبرات علاجية من هذا النوع بأنهم يتجهون إلى " فهم أفضل للآخرين " وإلى " طرح الزيف " و " الثقة بالناس " و " مواجهة الذات على حقيقتها " إلى غير ذلك من عبارات لا تدل على علاج من مرض أو مرض نفسي أو عقلي محدد. لكن منهج جماعات المواجهة يعتبر من أكثر أنواع العلاج الجمعي إثارة للجدل على الإطلاق بسبب منهجه القائم على إثارة الضغوط الاجتماعية على الفرد ومواجهته من قبل الجماعة وما يتبع ذلك أحيانا من احباطات.

^{٣١} Training groups

^{٣٢} Counter Groups

الخلاصة

لا يوجد علاج نفسي واحد بل إن هناك وجهات نظر متنوعة لكل منها أساليبها في العلاج ومحركاتها في تقدير النجاح فيه. من الأفضل لتعريف العلاج النفسي أن نقوم بوضع قائمة بأهدافه والتي منها: تقوية دوافع المريض للعلاج، إطلاق الانفعالات المحبوسة، إطلاق إمكانيات النمو والتطور، تعديل البناء المعرفي، تغيير العادات المرضية، تدريب المهارات الاجتماعية والعلاقات بين الناس. وتوجد فنيات كثيرة يستخدمها المعالجون النفسيون بهدف مساعدة المريض على تحقيق الأهداف العلاجية وذلك كالتداعي الطليقي، والتفسير، والألعاب الجشثالتية.

من أهم مدارس العلاج النفسي: التحليل النفسي لفرويد ويونج وادلر، والعلاج الوجودي الإنساني بتياراته الرئيسية وهي العلاج الإنساني والعلاج الوجودي والجشثالتية، والعلاج المتمركز على العميل.

أما الاتجاه السلوكي في العلاج أو ما يسمى بالعلاج السلوكي فقد ظهر مرتبطاً بمحاولات العالم " واطسون " لتفسير اكتساب الاضطرابات والمخاوف المرضية وفق مبادئ التعلم الشرطي التي صاغها " بافلوف ". ويشترك العلاج السلوكي بمبادئه النظرية الرئيسية من تيارات نظرية رئيسية من أهمها نظرية التعلم الشرطي، والتعلم الفعال، والتعلم الاجتماعي والتعلم المعرفي. ويعتبر الاعتماد على التعلم المعرفي بشكل خاص مرحلة انتقال هامة بمناهج العلاج السلوكي بحيث أصبح الآن يهتم بالخبرات والأحداث ل خارجية التي تؤثر الاضطراب فضلاً عن العوامل الداخلية كاتجاهات الشخص، وإدراكه وسمات شخصيته وأساليبه في التفكير والإدراك.

وقد ساعد نشاط المعالجين السلوكيين على تطوير كثير من الفنيات العلاجية الفعالة والتي أثبتت صحتها في علاج الكثير من الاضطرابات وقد عرضنا للفنيات الرئيسية التي تسود الآن بين المعالجين السلوكيين ومن أهمها: التظمين التدريجي المنظم، الاسترخاء العضلي، التوكيدية، وأساليب التنفير، واستخدام التعدييم، والقدوة، والعقلانية.

وبفضل الاهتمام بالفنيات العلاجية تراكم منها عدد كبير وفعال بحيث أصبح من السهل علي المعالج السلوكي الآن اختيار ما يناسب منها لعلاج مشكلة معينة. فضلاً عن هذا فإن العلاج السلوكي يستغرق وقتاً أقصر ويكلف مادياً أقل مما جعل منه وسيلة ملائمة لنجاح كثير من المشكلات لا بين العصائبيين والأغنياء ومن

يملكون تكاليف العلاج فقط، بل حتى بين المستويات الاقتصادية المنخفضة والذهانيين، والمتخلفين عقلياً. وتعرض هذا الفصل كذلك إلى أنواع العلاج الجمعي لعلاج الحالات النفسية التي تلعب فيها العوامل الاجتماعية والأخطاء في عمليات التفاعل بالآخرين دوراً حاسماً في نمو الأعراض المرضية وتطورها.

١ - بيان بالإطارات الشارحة.

٢ - فهرس تفصيلي.

٣ - المراجع بحسب الفصول.

بيان بالإطارات الشارحة الواردة في الكتاب

رقم الإطار	موضوع الإطار	الصفحة
إطار شارح (١) :	ماذا نعرف عن علم النفس ؟	١٦
إطار شارح (٢) :	معالم الموضوعات الرئيسية في علم النفس	٢١
إطار شارح (٣) :	هل يميل المبدعون حقاً للاختلاف الاجتماعي	٤٤
إطار شارح (٤) :	جان بياجيه: عالم الارتقاء والنضوج العقلي	٨٧
إطار شارح (٥) :	نموذج تفصيلي لأحد التجارب النفسية: الإدماج في أداء الدور المسرحي وتكوين تصور عقلي
إطار شارح (٦) :	الإرتقاء الأخلاقي: كيف يتطور إدراكنا لما هو صواب أو خطأ؟	٩٣
إطار شارح (٧) :	فنيات وأساليب للتواصل مع أبنائنا المراهقين	٩٧
إطار شارح (٨) :	أيركسون وأزمات الإرتقاء	١٠٠
إطار شارح (٩) :	هل حقاً أن المسنين أكثر تصلباً وتمسكاً بالرأي	١١١
إطار شارح (١٠) :	بعض الحقائق عن تطور الاحساس بالموت	١١٤
إطار شارح (١١) :	سر آخر الليل	١١٥
إطار شارح (١٢) :	كيف يستجيبون للشيخوخة	١١٦
إطار شارح (١٣) :	الييمين واليسار في المخ: السيادة لمن ؟	١٢٧
إطار شارح (١٤) :	مراحل النوم والأحلام	١٣٦
إطار شارح (١٥) :	بعض الحقائق عن الخلية العصبية	١٤٠
إطار شارح (١٦) :	الإنعزال والعزلة	٢١٧
إطار شارح (١٧) :	تخريب الممتلكات العامة كظاهرة مرتبطة بحياة المدينة..	٢٢٧
إطار شارح (١٨) :	أصدقاء المدن وأصدقاء الأرياف	٢٢٩
إطار شارح (١٩) :	الطفلة مروة	٢٥١
إطار شارح (٢٠) :	الإدراك بالعينين معا	٢٩٣
إطار شارح (٢٣) :	بيرت وقصبة القرن العشرين	٣٢٦
إطار شارح (٢٤) :	المبدعون: هل هم لا اسوياء أم أنهم أنماط راقية من السواء	٣٨٠
إطار شارح (٢٥) :	الحب وتبضاض القلب والشيخ الرئيس ابن سينا	٤٢٧
إطار شارح (٢٦) :	الوجه لغة عالمية	٤٣٤
إطار شارح (٢٧) :	سيجمند فرويد	٤٦٧
إطار شارح (٢٨) :	العقاب والضرب وشخصية الطفل	٤٧٢

(تابع) بيان بالإطارات الشارحة الواردة في الكتاب

٤٧٥	هل يتحسن أداؤك بعد فنجان قوى من القهوة ؟ إذن	إطار شارح (٢٩):
	فقد تكون إنيساطياً.	
٤٧٧	هل المصريون أكثر ميلاً للإجساد من الأنجلو امريكيين ؟	إطار شارح (٣٠):
٤٩٦	مقياس أحداث الحياة	إطار شارح (٣١):
٥٠٤	من مصادر الضغوط النفسية	إطار شارح (٣٢):
٥٠٨	الأعراض الدالية علي تزايد الاجهاد والضغط	إطار شارح (٣٣):
٥١٢	تدريب قصير علي الاسترخاء	إطار شارح (٣٤):
٥١٨	السلوك السليم وصفات الصحة النفسية	إطار شارح (٣٥):
٥٢٣	نماذج من المخاوف المرضية	إطار شارح (٣٦):
٥٢٥	القلق الوجودي	إطار شارح (٣٧):
٥٣٤	الجنوح الطاذب	إطار شارح (٣٨):
٥٥٤	خبراء العلاج النفسي	إطار شارح (٣٩):
٥٦٢	إعادة صياغة الأحاسيس الانفعالية: نموذج علاجي	إطار شارح (٣٩):
٥٦٩	مثال عن أسلوب التظمين التدريجي	إطار شارح (٤٠):
٥٧٧	العقلانية الانفعالية	إطار شارح (٤١):
٥٧٩	تعديل التفكير الكوارثي	إطار شارح (٤٢):

فهرس تفصیلی

الباب الأول أسس علمية وقضايا منهجية في علم النفس

الصفحة

الفصل الأول: علم النفس: الوعد العلمي للمعرفة بالإنسان.

- أ - ماذا نعرف عن علم النفس ؟ ١٥
- اعتقادات شائعة عن علم النفس بعضها صحيح وأغلبها خاطئ.
- ب - معالم الموضوع في علم النفس ١٨
- الإنسان كموضوع لعلم النفس. ١٨
- الإنسان وسلوكه. ١٨
- قطاعات عريضة من سلوك الإنسان يدرسها علماء النفس. ١٩
- ج - معالم النظرة العلمية في الدراسة النفسية للإنسان ٢٠
- النظرة العلمية والنظرة الدارجة.. ماهما ؟ وأين يلتقيان ؟ ٢٩
- ومتى يختلفان.
- النظرة العلمية والنظرة الدارجة في نماذج. ٢٩
- د - الفرق بين النظرة العلمية والنظرة الدارجة في نقاط..... ٢٩
- هـ - الخلاصة..... ٣٣
- الفصل الثاني : معالم المنهج والنظريات العامة في علم النفس.
- أ - مسلمات المنهج العلمي..... ٣٧
- وجود نظام بين الوقائع. ٣٧
- أسلوب المعرفة..... ٣٨
- أساليب من المعرفة يحترمها العلماء. ٣٨
- ب - المنهج التجريبي والتجربة النفسية..... ٣٨
- تعريف التجربة
- عناصر التجربة
- ج - المنهج الإرتباطي والقياس النفسي ٤٨
- القياس والمقاييس النفسية. ٤٩
- معامل الإرتباط والتحليل العاملي.
- د - المنهج الفردي المتعمق : دراسة الحالة. ٥١

٥٥ (تابع) فهرس تفصيلي

- هـ - ثلاث مراحل كبرى فى تطور علم النفس :
٥٥ - المرحلة الفلسفية
٦١ - المرحلة الفسيولوجية
٦٥ - مرحلة الإستقلال
٦٥ و- الإتجاهات النظرية العامة لعلماء النفس.....
٦٥ - الإتجاه السلوكى - التحليل النفسى
- الإتجاه المعرفى - الإتجاه الوجودى
- الإتجاه الإنسانى
ز- كيف نتعامل مع المدارس المختلفة لعلم النفس..... ٧٠

الباب الثاني

عوامل النضوج والأسس العضوية للسلوك

- ٨٠ الفصل الثالث: الأسس الإرتقائية والنمو.
٨١ أ - تمهيد.....
٨٢ ب - دورة الحياة فى مراحل
٨٤ - النمو قبل الرشد: المرحلة الجنينية.
٨٤ - مرحلة المهد
٨٩ - ما قبل المدرسة
٩٢ - الطفولة المتوسطة
٩٤ - المراهقة والبلوغ الجنسى
١٠٣ - سن الرشد والشباب: المرحلة المبكرة.
١٠٦ - المرحلة المتوسطة
١٠٩ - دورة الحياة تقترب من نهايتها: الكهولة.
١١٤ - تطور الإحساس بالموت.
الفصل الرابع: الأسس الفيزيولوجية والعضوية
١٢٢ أ- المخ ذلك الكون الخفى
١٢٢ - ثلاثة أمثلة للكيفية التى يعمل بها المخ.
١٢٤ - ماهو المخ وكيف يعمل.
١٢٦ - كيف تدرس عمل المخ ووظائفه.
١٣٩ ب - الجهاز العصبى: شبكة الإتصال الكثيفة فى داخلنا
١٣٩ - الخلايا العصبية
١٤٢ - الجهاز العصبى المستقل ووظائفه

تابع) فهرس تفصيلي

- ١٤٢ - كيف تعمل الأجهزة العصبية.
- ١٥١ ج - العقاقير والهرمونات وأساليب التحكم في المخ والبدن.....
- ١٥٢ - العقاقير المسكنة - العقاقير المخدرة
- العقاقير المهدئة - العقاقير المنبهة
- عقاقير الهلوسة
- ١٥٧ د - الغدد الصماء وهرموناتها.....
- ١٥٧ - الهرمونات ودورها في توازن الجسم والسلوك.
- الغدة النخامية - الغدة الدرقية.
- البنكرياس - الغدتين الإدريناليتين.
- الغدتين الجنسيين.

الباب الثالث الإنسان والعالم من حوله

- ١٦٨ الفصل الخامس: الإنسان وعالمه الإجتماعي.
- ١٧٠ أ - الموقف الإجتماعي: تجربة " مليجرام " : ضغط السلطة أم الضمير الفردي.
- ١٧٦ ب - تأثير المعايير الإجتماعية ورأى الأغلبية.....
- ١٧٧ - ماهو المعيار الإجتماعي.
- ١٧٧ - الانصياع للجماعة.. لماذا.
- ١٧٧ - تأثير المعايير على السلوك في المواقف غير الغامضة.
- ١٨٠ ج - تأثير الدور الإجتماعي.....
- ١٨٠ - تعدد الأدوار للفرد الواحد.
- ١٨١ - التبادل في فهم الأدوار.
- ١٨٢ - نماذج لتأثير الدور الإجتماعي على الفرد.
- ١٨٢ - صراع الأدوار.
- ١٨٣ د - اضطراب العلاقة بالآخرين وآثاره.....
- ١٨٣ - القلق - الفصام - الإكتئاب
- أنماط الإضطراب الإجتماعي.
- ١٨٨ هـ - الأزمات الإجتماعية.....
- ١٨٩ - الحرب والسلام - العودة من الحرب

(تابع) فهرس تفصيلي

١٩١	- الإعتقال والأسر الحربى - الفقر
١٩١	و - تأثير الاتجاهات الإجتماعية
١٩٢	- ماهو الإتجاه
١٩٦	- خصائص الإتجاه
٢٠٠	- دور العوامل الإجتماعية فى تكوين الإتجاهات.
٢١٠	ز - تغيير الإتجاهات والتأثير فى سلوك الآخرين
٢١١	الفصل السادس: الإنسان والمكان: الأساس البيئى للسلوك.
٢١٢	أ - الإحتلال السلوكى فى بيئة حيوانية
٢١٢	- الفرق بين علم النفس البيئى وغيره من فروع علم النفس.....
٢١٣	ب - الآثار النفسية للمكان.....
٢١٤	- المكان الخاص
٢١٨	- المكان الشخصى
٢٢٠	- المكان الإجتماعى والمسافة الاجتماعية
٢٢٣	ج - الزحام والتكدس فى المكان.....
٢٢٣	- الآثار النفسية للزحام - نسبية الاستجابة للزحام
٢٢٤	د - الحياة فى المدينة.....
٢٢٦	هـ - ضبط البيئة... وعلاج مشكلاتها.....

الباب الرابع الأسس المعرفية والتعلم

٢٣٣	الفصل السابع: التعلم وأسس اكتساب السلوك.
٢٣٥	أ - بافلوف والتعلم الشرطى.....
٢٤٥	ب - التعلم من خلال العقابية (التعلم الفعال).....
٢٦٠	ج - التعلم بالقدوة وملاحظة النماذج
٢٧٠	د - التعلم المعرفى والرمزى
٢٩٧	الفصل الثامن : إدراك العالم
٢٨٠	- العالم الخارجى ونمط العلاقات بين المنبهات الحسية
٢٨١	أ - القوانين الإدراكية الخارجية
٢٨٨	ب - بعض الظواهر المرتبطة بقوانين الإدراك الخارجية
٢٨٨	- إدراك الحركة - ثبات الإدراك - الصيغة والأرضية
٢٩٦	ج - أعضاء الحس: وسائطنا فى إدراك العالم.....

تابع) فهرس تفصيلي

٣٠٢	د - عوامل الشخصية ودورها في عملية الإدراك
٣٠٢	- مفهوم الإنتقاء الإدراكي.
٣٠٢	- العوامل الانفعالية والدوافع.
٢٠٦	- أنماط العلاقات الاجتماعية
٢٠٨	- أساليب الشخصيات.
٣١٥	الفصل التاسع: الذكاء ونسبة الذكاء
٣١٨	أ - من هو الذكي
٣١٩	ب - إختبارات الذكاء ومقاييسه
٣١٩	- أول مقياس للذكاء.
٣٢٣	- مقاييس وكسلر للذكاء.
٣٢٦	ج - الذكاء بين الوراثة والبيئة
	- أنصار وراثة الذكاء: جالتون - بيرت
	- جينسين
٣٣٤	- أساليب ترفع من معدل الذكاء

٣٤٤	الفصل العاشر: أسرار الذاكرة و التغلب علي النسيان
٣٤٥	كيف تعمل الذاكرة؟
٣٤٦	ثلاث مراحل في الذاكرة:
٣٤٦	١. التسجيل
٣٤٧	٢. التخزين
٣٤٨	٣. الاستعادة والاسترجاع
٣٥٠	الذاكرة القريبة والذاكرة البعيدة
٣٥٠	كيف نقيس الذاكرة؟
٣٥٠	١. الاستدعاء
٣٥١	٢. التعرف
٣٥٤	مقاومة النسيان
٣٥٥	كيف تحتفظ بذاكرة قوية؟
٣٥٥	شروط متعلقة بالمعلومات والموضوعات المطلوب تذكرها:
٣٥٥	١. إبدأ بأن تفهم الموضوع جيدا
٣٥٥	٢. الانتقال من العام للتفاصيل
٣٥٦	٣. إضفاء معني
٣٥٦	٤. خلق روابط وتداعيات

(تابع) فهرس تفصيلي

- ٣٥٦ ٥. التكرار وزيادة الحفظ
٣٥٦ ٦. الترابط والتنظيم
٣٥٧ ٧. التوظيف العملي والممارسة
٣٥٧ شروط متعلقة بمناخ التسجيل والبيئة الخارجية:
٣٥٧ ١. جو خال من المشتتات
٣٥٨ ٢. إيداً بالصعب
٣٥٨ ٣. العمل بالنهار أفضل من الليل
٣٥٨ ٤. التعلم الموزع أفضل من التعلم المركز
٣٥٩ شروط خاصة بالشخصية والحالة النفسية:
٣٥٩ ١. سجل بالصوت والصورة
٣٥٩ ٢. راقب وضعك البدني
٣٥٩ ٣. اعمل جالساً أو واقفاً
٣٦٠ ٤. حافظ على حالة انفعالية سارة
٣٦٠ تجنب برمجة المخ سلبياً بأفكار غير نافعة.
٣٦١ الخلاصة
٣٦٤ الفصل الحادي عشر: الإبداع: ثماره واستثماره
٣٦٥ أ - الإبداع محدداته ومكوناته
٣٦٩ ب - هل يمكن قياس الإبداع وتقديره
٣٧٣ ج - ماهو الدافع للإبداع ؟
٣٧٤ - الدوافع الخارجية
٣٧٤ - الدوافع الداخلية
٣٧٧ - الدوافع المرتبطة بأداء العمل.
٣٧٧ د - معوقات في طريق نمو القدرة الإبداعية
٣٧٨ - معوقات شخصية .
٣٧٩ - معوقات إجتماعية .
٣٨٣ هـ - هل بالإمكان أن يتحول الإنسان إلى مبدع
٣٨٤ - إحدى عشرة نصيحة

الباب الخامس

الأسس المزاجية و سمات الشخصية

(تابع) فهرس تفصيلي

- ٣٩١ الفصل الثاني عشر: الإنسان ودوافعه.....
- ٣٩٢ - ماهي الدوافع وما أهمية دراستها.
- ٣٩٥ - الدوافع ذات المنشأ العضوي.
- ٤٠٠ - الدوافع ذات المنشأ الاجتماعي والنفسى.
- ٤٠٠ - الدوافع العضوية كقوى للبقاء والحياة.
- ٤٠٠ - التحكم فى الدوافع العضوية.
- ٤٠٢ - أنواع الدوافع الشخصية وطرق اكتسابها.
- ٤٠٢ - الإثابة - التوقع - وجود قدوة
- ٤٠٢ - وضع متطلبات للعمل - الإفعال بالموقف
- ٤٠٥ - الدوافع الشخصية من خلال نموذج تحقيق الذات
- ٤١٢ - الدوافع الاجتماعية من خلال نموذج الحاجة للقوة
- ٤٢٢ الفصل الثالث عشر: التفاعلات: تفاعل الجسم والنفس والعالم.
- ٤٢٣ أ - مدخل
- ٤٢٤ ب - هل توجد تفاعلات سينية
- ٤٢٤ ج - الأوجه المختلفة للإفعال:
- ٤٢٤ - الوجه العضوى - الوجه النفسى والخبرة الشخصية
- ٤٢٦ - الوجه العضلى وتعبيرات الوجه.
- ٤٣٤ د - عندما تضطرب التفاعلات
- ٤٣٤ - العصاب والإفعال: الوسوس - القلق
- ٤٣٥ - المخاوف المرضية - الاكتئاب - الهستيريا
- ٤٣٨ هـ - سمات الإضطراب الإفعالى.....
- ٤٣٨ - الشدة الإفعالى.
- ٤٣٩ - إستمرار الحالة الانفعالية.
- ٤٣٩ - قمع التفاعلات.
- ٤٣٩ - الذكاء الوجداني: نافذتنا على التوازن النفسى الاجتماعى
- ٤٤٥ الفصل الرابع عشر: الشخصية الإنسانية
- ٤٤٦ أ - التميز والإساق والاستقرار فى الخصائص الفردية.....
- ٤٤٩ ب - الشخصية بين التنوع والتحديد: الأنماط - السمات - الأبعاد
- ٤٥٥ ج - الشخصية: قياسها ومقاييسها.
- ٤٥٥ - قياس سمات الشخصية خطوة خطوة.
- ٤٥٨ - بعض مقاييس الشخصية المعروفة.
- ٤٦٤ د - كيف تستمد الشخصية أصولها أو خصالها.

تابع) فهرس تفصيلي

- ٤٦٤ - الخصائص الموروثة.
- ٤٦٨ - الخصائص المتعلمة.
- ٤٧١ - إلتقاء الوراثة والبيئة بالتعلم.
- ٤٧٣ هـ - نماذج بشرية وأنماط من واقع البحث العلمي.
- ٤٧٣ - الناس بين الأنطواء والإنبساط.
- ٤٧٨ - النمط التسلطي من الشخصية.
- ٤٨١ - الشخصية الإحتوائية.

الباب السادس الضغوط والاضطرابات النفسية والعلاجات النفسية

- ٤٩٠ الفصل الخامس عشر: الضغوط النفسية.
- ٤٩١ مفهوم الضغط النفسي
- ٤٩٣ زملة الضغط العام وطاقة التكيف.
- ٤٩٤ أحداث الحياة كمصدر للضغط النفسي.
- ٤٩٩ عندما تتحد مجموعة من الضغوط أو تلتقى معا.
- ٥٠١ مصادر الضغط النفسي:
- ٥٠١ أ - الأحداث والمشكلات الانفعالية.
- ٥٠٢ ب - المشكلات الصحية والأمراض.
- ٥٠٢ ج - المشكلات الصحية والأمراض.
- ٥٠٤ العلامات الدالة على تزايد الضغط.
- ٥٠٧ - الإضطراب النفسي.
- ٥٠٧ - اضطرابات عضوية.
- ٥٠٨ - اضطرابات فسي السلوك والتصرفات.
- ٥٠٨ معايشة الضغوط ومعالجتها.
- ٥٠٩ - وضع أهداف معقولة.
- ٥٠٩ - معالجة الضغوط أولا بأول.
- ٥٠٩ - الإسترخاء والرياضة والغذاء المتوازن.
- ٥٠٩ - معالجة المؤشرات العضوية المرافقة للشعور بالضغط.
- ٥٠٩ - أساليب التفكير.
- ٥١٠ - تدريب المهارات الاجتماعية.
- ٥١١ • أهمية تقدير العلاقات الاجتماعية.

تابع) فهرس تفصيلي

- ٥١١ • التفاوض وتبادل وجهات النظر.
- ٥١١ • توزيع الأعباء.
- ٥١٢ • التعامل مع الغضب والمشاعر السلبية.
- ٥١٤ • الفصل السادس عشر: الأمراض النفسية والتعليمية.
- ٥١٤ • السلوك السوي والسلوك المرضى
- ٥١٤ • ثلاث خصائص تصف السلوك المرضى والإضطراب
- ٥١٤ • الأمراض النفسية والعقلية الشائعة
- ٥١٩ • أنواع المرض النفسي:
- ٥٢١ - أمراض نفسية واضطرابات انفعالية (عصاب).
- ٥٢١ - الأمراض العقلية (الذهان).
- ٥٢١ - اضطرابات الشخصية.
- ٥٢١ • الإضطرابات الانفعالية - العصابية:
- ٥٢٢ - اضطرابات القلق.
- ٥٢٢ - المخاوف المرضية (الفوبيا).
- ٥٢٤ - الاكتئاب النفسي.
- ٥٢٦ - الوسواس المرضية والسلوك القهري.
- ٥٢٦ - الهستيريا والاضطرابات التحولية.
- ٥٢٧ • الاضطرابات العقلية الذهانية.
- ٥٢٧ - الذهان العضوي والذهان الوظيفي.
- ٥٢٨ - اضطرابات الفصام.
- ٥٢٩ - ذهان الهوس والاكتئاب (الاضطراب الدوري)
- ٥٣١ • اضطرابات الشخصية.
- ٥٣١ - الشخصية الاضطهادية (المضطهد).
- ٥٣٢ - الشخصية السيكوپاثية وجنوح الشخصية.
- ٥٣٤ - الشخصية النرجسية.
- ٥٣٤ - الشخصية الاعتمادية.
- ٥٣٥ • التفاعل بين الوراثة والتنشئة الاجتماعية وضغوط الحياة
- كمصدر للإضطراب.
- ٥٣٥ - الوراثة.
- ٥٣٥ - التعلم الاجتماعي.
- ٥٣٨ - الضغوط والأزمات.
- ٥٣٩ • الأمراض النفسية والمجتمعات الإنسانية.

(تابع) فهرس تفصيلي

- ٥٤٧ الفصل السابع عشر: العلاج النفسي للأمراض النفسية:
- ٥٤٧ • لماذا نلجأ للعلاج النفسي ؟
- ٥٤٨ ١ - تقوية الدافع للتغيير الإيجابي.
- ٥٤٩ ٢ - إطلاق الانفعالات وتيسير التعبير عن المشاعر.
- ٥٤٩ ٣ - إطلاق إمكانات النمو وتطور الشخصية.
- ٥٤٩ ٤ - تعديل أساليب التفكير الخاطئة.
- ٥٥٠ ٥ - المعرفة بالذات.
- ٥٥٠ ٦ - تغيير العادات المرضية.
- ٥٥٠ ٧ - تدريب المهارات الاجتماعية والعلاقات بالآخرين.
- ٥٥١ • أهمية شخصية المعالج وصفات المعالج الجيد:
- ٥٥١ ١ - التعاطف
- ٥٥٢ ٢ - الدفاء
- ٥٥٢ ٣ - الصدق
- ٥٥٣ • مدارس العلاج النفسي
- ٥٥٥ ١ - التحليل النفسي.
- ٥٥٧ فرويد - أدلر - يونج.
- ٥٥٨ ٢ - العلاج الإنساني:
- كارل روجرز والعلاج المتمركز حول العميل وفن إطلاق الإمكانات الإيجابية في النمو.
- ٥٥٩ ٣ - العلاج الوجودي.
- ٥٦٠ ٤ - العلاج النفسي - الجشتمالتى.
- ٥٦٠ هنا والآن.
- ٥٦١ • أساليب وفنيات العلاج النفسي:
- ٥٦١ ١ - التداعى الطليق.
- ٥٦١ ٢ - التفسير.
- ٥٦٢ ٣ - المواجهة.
- ٥٦٢ ٤ - إعادة صياغة الأحاسيس علاجياً.
- ٥٦٣ ٥ - الحيل العلاجية.
- ٥٦٤ • العلاج السلوكي.
- ٥٦٤ - ماهو ؟
- ٥٦٥ - المبادئ النظرية في العلاج السلوكي
- ٥٦٥ - التعلم الفعال ومبدأ التدعيم
- ٥٦٧ - التعلم من خلال المعرفة والإدراك.

(تابع) فهرس تفصيلي

- الأساليب الفنية في العلاج السلوكي. ٥٦٨
- التطمين التدريجي وتدريب الحساسية. ٥٦٨
- الاسترخاء ٥٦٩
- العائد الحيوي (البيوفيدباك) ٥٧١
- التوكيدية. ٥٧٢
- التثفير من السلوك الخاطي ٥٧٣
- تدعيم السلوك المرغوب ٥٧٤
- العلاج بالقدوة ٥٧٤
- فنيات العلاج المعرفي: ٥٧٥
- استبدال الأفكار والصور الذهنية بصور ايجابية. ٥٧٦
- التوجيه المباشر والتربية. ٥٧٧
- دحض الأفكار الخاطئة. ٥٧٧
- تعلم طرق جديدة لحل المشكلات. ٥٧٨
- العلاج الجمعي: ٥٧٨
- لعب الأدوار - السيكودراما - المجتمع العلاجي - جماعات ٥٧٨
- التدريب - جماعات المواجهة. ٥٧٩
- المراجع العربية ٥٩٨
- المراجع الأجنبية ٥٩٩
- مواقع نفسية هامة علي الانترنت ٦١٨

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم (عبدالستار). الحكمة الضائعة: الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب (عالم المعرفة)، ٢٠٠٢.
٢. إبراهيم (عبدالستار). الإبداع: قضاياها وتطبيقاتها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. ٢٠٠٢.
٣. إبراهيم (عبدالستار). القلق: قيود من الوهم (الطبعة الثانية). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٢.
٤. إبراهيم (عبد الستار). الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، ١٩٩٨.
٥. إبراهيم (عبد الستار). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه ومبادئ تطبيقه. القاهرة: دار الفجر، ١٩٩٤.
٦. إبراهيم (عبد الستار). ثلاثة جوانب من التطور في دراسة الإبداع. عالم الفكر، ١٥، ٤، ص ص ٢٥-٦٣، ١٩٨٥.
٧. إبراهيم (عبدالستار). البحث عن القوة: التسلطية في الشخصية والمجتمع. القاهر: المركز العربي للبحث والنشر والتوزيع، ١٩٨٤.
٨. إبراهيم (عبدالستار). أصالة التفكير: دراسات وبحوث نفسية. القاهرة: الأنجلو، ١٩٧٩.
٩. إبراهيم، عبدالستار. العلاج النفسي الحديث: قوة للإنسان. الكويت: عالم المعرفة، ١٩٧٩.
١٠. إبراهيم (عبد الستار)، إبراهيم (رضوي). الحضارة والعلاج النفسي. مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٤، ٣، ٧٩-١٠٧. ١٩٩٦.
١١. إبراهيم (عبدالستار)، المنصوري (شعيب)، الطشاني (عبدالرازق)، المهدي (كيلاني). اختبار المصفوفات العرب (نسخة تجريبية) ليبيا البيضاء. كلية التربية. ١٩٨١.
١٢. أرجايل، ميشيل. علم النفس ومشكلات الحياة الاجتماعية، ترجمة عبدالستار إبراهيم. القاهرة. دار الكتب الجامعية، ١٩٧٤ (والكويت: دار القلم، ١٩٧٩).
١٣. اسكندر (نجيب)، واسماعيل (محمد عماد الدين)، ومليكة (لويس كامل). الدراسة العلمية للسلوك الاجتماعي. القاهرة: مؤسسة المطبوعات، (١٩٦٠).
١٤. بيفرديج (و. أ.ب.). فن البحث العلمي. ترجمة زكريا فهمي. القاهرة: دار النهضة المصرية، ١٩٦٣.
١٥. سويف (مصطفى). مقدمة لعلم النفس الاجتماعي. القاهرة: الأنجلو، ١٩٧٠.
١٦. سويف (مصطفى). الأسس النفسية للإبداع الفني، القاهرة: دار المعارف ١٩٥٩.
١٧. شكسبير (وليام). الملك لير. ترجمة جبرا إبراهيم جبرا. القاهرة: دار الهلال (دون تاريخ للترجمة).
١٨. شيخ الأرض (تيسير). ابن سينا. بيروت: دار الشروق، ١٩٦٢.

١٩. فرويد، سيجمند. محاضرات تمهيدية جديدة فى التحليل النفسى (١٩٣٣). ترجمة أحمد عزت راجح. القاهرة: مكتبة مصر. (بدون تاريخ للترجمة العربية).
٢٠. مليكه (لويس) اسماعيل (محمد عماد الدين). مقياس وكسلر بلفيو لذكاء الراشدين والمراهقين. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، ١٩٥٦.
٢١. مليكه (لويس) اسماعيل (محمد عماد الدين). مقياس وكسلر بلفيو لذكاء الأطفال. القاهرة: مكتب النهضة المصرية، ١٩٥٦.
٢٢. مليكة (لويس كامل) واسماعيل (محمد عماد الدين). وهنا (عطية). الشخصية وقياسها. القاهرة: النهضة المصرية، ١٩٥٩.
٢٣. هنا (عطية)، اسماعيل (محمد عماد الدين)، مليكة (لويس). اختبار الشخصية المتعدد الأوجه. القاهرة. النهضة المصرية، ١٩٥٦.
٢٤. بوير(كارل). بحثا عن عالم أفضل، ترجمة أحمد مستجير، القاهرة: الهيئة المصرية العامة، ١٩٩٩.
٢٥. جولمان (دانيل). الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، الكويت: عالم المعرفة، ٢٠٠٠.
٢٦. زكريا (فؤاد). التفكير العلمي. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة، الطبعة الثالثة، ١٩٨٨.
٢٧. نيومان (جيمس) و ويلسون (ميشيل). رجال عاشوا للعلم، ترجمة، احمد شكري سالم. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، الألف كتاب الثاني، ١٩٩٩.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

28. Aanston, C. M. Experimental psychology and the challenge of real life. **American Psychologist**, 46, 77-78, 1991.
29. Abelson, H.I., and Karlns, M. **Persuasion: How opinions and attitudes are changed?** New York: Springer, 1970.
30. Adorno, T.W., Frenkel-Brunswik, E., Lelvinson, D., & Sanford, R. N. **The authoritarian personality.** New York: Harper, 1950.
31. Allport, G. W. **Personality: A psychological interpretation.** New York: Holt, 1937.
32. Allport, G. **The nature of prejudice.** Reading, Mass: Addison Wesley, 1954.

33. American Psychiatric Association (1993). **Diagnostic Statistical Manual-IV (DSM-IV)**. Washington, D.C: American Psychiatric Association, 1993.
34. American Psychiatric Association. **Diagnostic Statistical Manual-IV (DSM-IV-TR)**. Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2000.
35. American Psychiatric Association. **American Psychiatric Association practice guidelines for the treatment of psychiatric disorders**. Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2002.
36. American Psychiatric Association. **Quick reference guide to the American Psychiatric Association practice guidelines for the treatment of psychiatric disorders**. Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2002.
37. American Psychiatric Association. **American Psychiatric Association practice guidelines for the treatment of patients with bipolar disorders**. Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2002.
38. American Psychiatric Association. **Cultural assessment in clinical psychiatry**. Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2002.
39. American Psychological Association. **Psychological Abstracts**. various numbers.
40. American Psychological Association. Publication manual, 10th Ed., Washington, D. C.: American Psychological association, 2002.
41. Anderson, N. C., & Black, D. W. **Introductory textbook of psychiatry**. Washington, D. C.: American Psychiatric Association, 2001.
42. Andreas, B. **Experimental Psychology**. New York: John Wiley, 1960.
43. Argyle, M. **The Psychology of interpersonal behavior**. London: Penguin, 1970.

44. Arieti, S. **Creativity: The magic synthesis**. New York: Basic Book, 1976.
45. Asch, S.E. Opinions and social pressures. **Scientific American**, 1955, 193, 31-35.
46. Atkinson, J.W. (Ed.) **Motives in fantasy, action and society**. Princeton, N.J.: Van Nostrand, 1985.
47. Baddeley, A. D. The episodic buffer: A new component of working memory? **Trends in Cognitive Sciences**, 4, 417-423, 2000.
48. Bakan, P. Hypnotizability, laterality of eye movement and functional brain asymmetry. **Perceptual and Motor Skills**, 1969, 28, 927-938.
49. Bandura, A. **Social learning theory**. Englewood N.J.: Prentice Hall, 1977.
50. Bandura, A. **Principles of behavior modification**. New York: Holt, 1979.
51. Barron, F. The disposition toward originality. **Journal of Abnormal and Social Psychology**, 1953, 4780485.
52. Barron, F. **Creativity and Psychological health**. New York: Nos-trand, 1963.
53. Beardslee, D.C., & Wertheimer, M. (Eds.) **Readings in Perception**. New Delhi: Affiliated East and West Press, 1964.
54. Bellak, A.S., and Herson, M. **Behavior modification**. New York: Oxford University Press, 1978 (pp. 274-278).
55. Birren, J.E. **Human aging**. Bathesda, Md.: National Institute of Mental Health, Public Health Service Publication 986, 1963.
56. Boeth, R. The great IQ controversy, **Newsweek**, December, 1973.
57. Bowlby, J. Separation and Anxiety. **International Journal of Psychoanalysis**, 1960, 41, 89-113.
58. Bowlby, J. **Attachment and loss**, Vol. I. **Attachment**. London: Hogarth, 1969.

59. Brannon, L. & Feist, J. (1996). **Health psychology: An introduction to behavior and health**. Ca.: Brooks/ Cole.
60. Brehm, J. A. **Theory of psychological reactance**. New York: Academic Press, 1966.
61. Brown, B. **New mind, new body: Biofeedback new directions for the mind**. New York: Bantam Books, 1979.
62. Brunswik, E. F. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. In D. C. Berdlee and M. Wertheimer (Eds.) **Readings in perception**. New Delhi: Affiliated East and West Press, 1964.
63. Burt, C. The genetic determination of intelligence. **British Journal of psychology**, 1966, 56, 137
64. Bylinsky, G. New clues to the causes of violence. **Fortune**, January, 1973.
65. Byrne, D. **An introduction to personality**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1966.
66. Cain, D. **Humanistic psychotherapies**. Washington, D. C.: American Psychological association, 2002.
67. Calhoun, J.B.A. "behavioral sink". In E.L. Bliss (Ed.), **Roots of behavior**. New York: Harper & Row, 1962.
68. Campbell, D. **Arabian medicine and its influence on the Middle Ages**. New York: Dutton, 19926.
69. Cannon, W.B. The James-Lange theory of emotions: A critical examination and on alternatine. **American Journal of Psychology**, 1927, 34, 106-24.
70. Cantril H. **The psychology of social movements**. New york: Wiley, 1941.
71. Carmichael, S., **Carmichael's manual of child psychology**. New York: Wiley, 1970.
72. Carpenter, G. Mother's Face and the newborn. In R. Lewin (Ed.), **Child alive!** New York: Doubleday, 1975.
73. Cole, M., & Gary, J. Culture and memory. **American Anthropol-ogist**, 1971.

74. Coleman, J.C., & Broen, A. **Abnormal psychology & modern life**. Glenview, Ill.: Scott, Foresman, 1976.
75. Crutehfield, R.S. Conformity and creativity. In H. Gruber, et. al. (Eds.) **Contemporary approaches to thinking**. New York: Atherton, 1962.
76. Csikszentmihalyi, M. Creativity. **Psychology Today**, July-August, 1996.
77. Csikszentmihalyi, M. **Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention**. New York: Harper Collins, 1997.
78. Dempsey, D., & Zimbardo, P.G. **Psychology and you**. New York: Scott, Foresman, & Co., 1978.
79. Dollard, J., & Miller, N. E. **Personality and psychotherapy**. New York: Mcgraw Hill, 1950.
80. Downie, N.M., & Heath, R.W. **Basic Statistical methods**. New York: Harper, 1965.
81. Dushkin publishing group. Facts about drugs. In **Readings in psychology 74/75**. Little Rock: Guilford, Ct.: Annual Editions, 1974 (pp. 96-99).
82. Duskin group. Intelligence & heredity (Source: **Saturday Evening Post**. Summer 1972).
83. Einkler R.E. Management of Chronic psychiatric patients by a token reinforcement system. **J. of Applied Behavior Analysis**, 1970, 3, 47.
84. Ekman, P. Face muscles talk every language. **Psychology Today**, Sept. 1975, 35-39.
85. Ekman, P. **The face of man**. Carland: STPM Press, 1980.
86. El-Hammali, Abdullah, Aspects of modernization in Libyan communities. In E.C.H. Joffe & K. mclachlan (Eds.) **Social and economic development of Libya**, London: Middle East and North African studies Press Limited, 1982.

87. Elkind, D. Giant in the nursery - Jean Piaget. **The New York Times Magazine**, May 26, 1969.
88. Elkind, D. Erik Erickson's eight stages of man. **The New Your Times Magazine**, Aprils, 1970.
89. Elkind, E. Piaget. **Human Behavior**, August, 1975.
90. Erikson, E. H. **Childhood & Society** (2nd. Ed.). new york: Norton, 1963.
91. Escalona, S. K. **The roots of individuality: Normal patterns of development in infancy**. Chicago: Aldine, 1968.
92. Evan, P. The Burt affair seluthing in science. **American Psychological Association Monitor**, Dec. 1975 (1,4).
93. Ellis, A., & Harper, R. **A new guide to rational living**. Hollywood. Calif.: Wilshire, 1975.
94. Eysenck, H.J. **Sense and nonsense in psychology**. London: Penguin, 1956.
95. Eysneck, H.H. **The structure of human personality**. London: Methuen, 1960.
96. Eysenck, H. J. **Psychology of polities**. London: Methuen, 1965.
97. Eysenck, H.J. **The biological basis of personality** Springfield, Ill.: C.C. Thomas, 1967.
98. Eysenck, H.J. **Know your own I.Q.** London: Penguin, 1970.
99. Eysenck, H.J. **Eysenck on extraversion**. New York: Wileu, 1973.
100. Eysenck, H.J. & Eysenck, S. B.G. **Eysenck Personality inventory**. San Diego, Calif.: Educational and Industrial Testing Service, 1968.
101. Farber, S. Telltale Behavior of twins. **Psychology Today**, Jan. 1981. (58-60).
102. Fitts, W. H. **Interpersonal competence**. Nashville, Tennessee, 2970.

103. Fort, J. **Drugs, youth, & the pleasure seekers: The drug crisis, youth and society.** New York:
104. Franck, J. In Cities, fast friends come slowly. **Psychology Today**, April, 1981 (32, 100).
105. Freedman, J.L. The effects of population density on human. In J.T. Fawcote (Ed.), **Psychological perspectives on population.** New York: Baic, 1973.
106. Freedman, J.L. **Crowding and behavior.** New York: Uiking, 1975.
107. Freud, S. Creative Writers and day-dreaming. In P.E. vernon (Ed.), **Creativity.** London: Penguin, 1973.
108. Fry, A., & Willis, F. N. Invasion of personal space as a function of the age of the invader. **The Psychological Record**, 1971, 21, 385 - 89.
109. Gardner, S. Carshon, A., Merrifield, P.R., & Guilford. J.P. **Sketches, Form A.** Beverly Hill, Calif.: Sheridan, 1967.
110. Garret, H., **Great experiments in psychology.** London: Vision Press (Without Publication date).
111. Gibson, H.B. **Hans Eysenck: The man and his work.** London: Peter Owen, 1981.
112. Goldberg, P. Are Women prejudiced against women? **Transaction**, 1968, 5, 28-30.
113. Goldfried, M. R. **From cognitive-behavior therapy to psychotherapy integration.** New York: Springer, 1995.
114. Goldfried, M. R. **Marital and family process in depression.** Wasington, D.C.: American Psychological Association, 2001.
115. Goldstein, K.M. & Blackman, S. **Cognitive Styles: fine approaches and related research.** New York: Wiley, 1978.
116. Gollub, H.E. & Dittes, J.E. Effects of manipulated self-esteem on personality dependency on threat; **Journal of Personality & Social Psychology**, 1965, 2, 195-201.

117. Guilford, J.P. Creativity (presidential address). In S. Parnes and H. Harding (Eds.), **A source book of creative thinking**. New York: Seribner, 1962.
118. Guilford, J.P. Originality, its measurement and development. In S. Parnes and H. Harding (Eds.) **A source book of creative thinking**, New York: Scribner, 1962.
119. Guilford, J.P. **Creative** abilities in arts. In arts, In M.T. Mednick and S. Mednick (Eds.) **Research in apersonality**. New York: Holt, 1963.
120. Gunderson, J. G. **Borderline personality disorders**. Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2001.
121. Gunderson, J. G., & Gabbardm G. O. **Psychotherapy of personality disorders**. Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2000.
122. Hagen, R. Behavioral therapies and treatment of Schizophrenics. **Schizophrenia Bulletin**. No 13, 1975, 70-96.
123. Hall, E. T. **Hidden dimension**. New York: Doublday. 1966.
124. Harris, V.A., & Katkin, E.S. Primary and Secondary emotional behavior. **Psychological Bulletin**, 1975, 82, 904-916.
125. Hays, K. F. **Working it out: Using Exercise in psychotherapy**. Washington, D.C.: APA, 1999.
126. Hearnshaw, L.S. **Cyril Burt, Psychologist**. London: Hodder Stoughton, 1979.
127. Hersen, M. et. al, Effects of token economy on neurotic depression. **Behavior Therapy**, 1975, 4, 392-396.
128. Hilgard, E. **Introduction to psychology**. New York: Harcourt, Brace, 1957.
129. Hochberg, J.E. **Perception**. New Delhi: Prentice Hall, 1971.
130. Howe, M. Genius. In Kazdin, A. E. (Ed.) **Encyclopedia of psychology**, vol.3. American Psychological Association: Oxford University Press. 2000, pp 467-469.

131. **Howe, M. J. A.** Genius explained. **Cambridge: England: Cambridge University Press, 1999.**
132. **Howe, M. (2000).** Genius. In **Kazdin, A. E. (Ed.)** *Encyclopedia of psychology*, vol.3. **American Psychological Association: Oxford University Press. (pp 467-469.)**
133. **Ibrahim Abdel-Sattar.** Some personality Correlates of authoritarian conservatism. **National Review of Social Sciences**, 1973, 10, 489-498.
134. **Ibrahim, Abd-Elsattar.** Dogmatism and related personality factors among Egyptian University Students. **Journal of Psychology**, 1977, 95, 213-215.
135. **Ibrahim, Abdel-Sattar.** Sex differences, Originality & Personality response styles. **Psychological Reports**, 1976, 39, 859-868.
136. **Ibrahim, Abdel-Sattar.** Containment and exclusiveness: Their measurement and correlates. **International Journal of psychology**, 1977a, 12, 219-229.
137. **Ibrahim, Abdel-Sattar.** Dogmatism and related personality factors among Egyptian University Students. **Journal of Psychology**, 1977b, 95, 213-215.
138. **Ibrahim, Abdel-Sattar.** Extraversion and neuraticism across cultures. **Psychological Reports**, 1979a, 44, 799-803.
139. **Ibrahim, Abdel-Sattar.** Containment and exclusiveness: Their measurement and correlates. **International Journal of Psychology**, 1979b, 12, 219
140. **Ibrahim, Abdel-Sattar.** **The social reinforcement orientation checklist: An approach to personality.** Paper read at the Annual meeting of the Mid-Western Psychological Association, Chicago, Ill., 1980.
141. **Ibrahim, A-S., & Ibrahim, R. M.. (1996).** **The foundations of human behavior in health and illness.** New York, N.Y.: Heartstone Book, Carlton Press.

142. Ibrahim, Reda, M. **Social skills, Psychotherapy, and counseling.** (Individual project presented to A. Menlo), School of Education University of Michigan, Ann Arbor, Winter 1981.
143. Ittelson, W.H. & Proshansky, H.M., & Rivlin, L.G. Bedroom size and social interaction of the psychiatric ward. **Environment and Behavior**, 1970, 2, 255-70.
144. Iwawaki, S., Eysenck, S.B.J., & Eysenck, H.J. Differences in personality between Japanese and English. **Journal of Social Psychology**, 1977, 102, 27-33.
145. Jackson, D., Now the enemy is the winter. **Time Magazine**, December 13, 1982.
146. James, W. What is an emotion? **Mind**, 1884, 9, 188-205.
147. Jensen, A.R. How much can we boost IQ? **Harvard Educational Review** 1968, 38, 1-123.
148. Jensen, A.R. Cumulative deficit in IQ of blacks in the rural south. **Developmental Psychology**, 1977, 13, 148-191.
149. Jones, M. Cover. The elimination of children fears. **Journal of Experimental Psychology**, 1924, 31, 308-318.
150. Jones, J. **Projudice and Racism.** Reading, Mass, Addison Wesley, 1972.
151. Kagan, J., & Klein, R. E. Cross Cultural Perspectives on early development. **American Psychologist**, 1973, 2, 947-61.
152. Kamin L. **The science and politics of IQ.** Potomac, MD.: Erlbaum, 1962.
153. Katz, D. The functional approach to the study of attitudes. **Public Opinion Quarterly**, 1960, 24; 163-204.
154. Katz, I. Experimental studies of negro-white relationships. In L. Berkowitz (Ed.) **Advances in experimental social psychology** (Vol. 5), new York.: Academic Press. 1970.
155. Kaye, H. Infant sucking behavior and its modification. In L.P. Lipsitt & C.C. Spiker (Eds.). **Advances in child**

- development and behavior** (Vol. 3). New York: Academic Press, 1967.
156. Kazdin, A.E. **Behavioral modification in applied settings**. Homewood, Ill.: Dorsey Press, 1975.
157. Kneller, G.F. **The Art and Science of Creativity**. New York: Holt, 1965.
158. Kohlberg, L. Stage & Sequence: The Cognitive development approach to socialization. In D. A. Goslin (Ed.), **Handbook of socialization theory and research**. Rand: McNally & Co., 1969.
159. Kohlberg, L. Continuities in childhood and adult moral development revisited. In P.B. Baltes et. al (Ed.), **Life. Span developmental psychology: Personality and socialization**. New York: Academic Press, 1975.
160. Latane, B., & Darley, J. M. **The unresponsive bystander: Why doesn't he help?** New York: Appleton, 1970.
161. Leibowitz, H.W. **Visual perception**. New York: Macmillan, 1965.
162. Levinson, D., et. al. **The seasons of a Man's life**. New York: Ballantine, 1979.
163. Lindgren, L. C. **An introduction to social psychology** New York: Wiley, 1973.
164. Luce, G., & Peper, E. Mind over body, mind over mind. **The New York Times magazine**, Sept. 12, 1971.
165. MacCoby, E.E., & Jacklin, C.N. **Psychology of Sex differences**. Palo Alto, Calif: Stanford University Press, 1974.
166. Mackinnon, D.W. Creativity: A multi-faceted Phenomenon. In D. Orlansky (Ed.), **Creativity**. Amsterdam, Holland: North Holland Publishing, 1970.
167. Mahoney, M.J. **Cognition and behavior modification**. Cambridge, Mass.: Ballinger, 1974.
168. Marinoff, L. (1999). **Plato not Prozac**. New York: Harper Collins.

169. Martin, B. **Abnormal psychology**. New York: Holt, 1977.
170. Maslow, A. **Motivation and personality**. New York: Harper, 1954
171. Maslow, A. A holistic approach to creativity. In C. Taylor (Ed.) **Climate for creativity**. London: Pergamon, 1972.
172. Matson, F.W. **Humanistic theory**: The third revolution in psychology. **The Humanist**, March/April, 1971.
173. McCandless, B.R., Socialization. In H.W. Reese & L.P. Lipsitt (Eds.), **Experimental child psychology**. New York: Academic Press, 1970.
174. McClelland, D. **Motivational trends in society**. New York: General Learning Press, 1971.
175. McClelland, D. **Power: The inner experience**. New York: Irvington, 1975.
176. McConnell J. **Understanding human behavior**, (3rd. Ed.). New York: Holt 1980.
177. Miale, F.R., & Selzer, M. **The Nuremberg mind: The psychology of Nazi leaders**. New York: New York Times Book Co., 1975.
178. Milgram, S. **Obedience to authority**. New York: Harper, 1974
179. Misiak, H., & Sexton, R. **History of psychology**. New York: Grune & Stratton, 1969.
180. Moniz, E. Prefrontal leucotomy in the treatment of mental disorders. **American Journal of Psychiatry**, 1937, 93, 1379-1385.
181. Murray, H.A. **Explorations in personality**. New York: Oxford University Press, 1938.
182. Mussen., R.E. **Theories of adolescence**. New York: Random house, 1962.

183. Neugarten, B.L. **The psychology of aging.** Master Lectures on developmental psychology, Washington, D.C.: American Psychological Association, 1976.
184. Newman, G., & Nichols, C.R. Sexual activities and attitudes in older persons. **Journal of the American Medical Association**, 1960, 173, 3-35.
185. Ng, S.H. **The social psychology of power.** New York: Academic Press, 1980.
186. Nizer, L. **My life in court.** New York: Pyramid, 1961.
187. Olds, James, Commentary on positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal areas and other regions of rat brain. In E.S.Valenstein (Ed.), **Brain stimulation and motivation: Research and Commentary.** Glenview, Ill.: Scot, Foresman, 1973.
188. O, Neil, N, and O, Neil, C. **Shifting gears.** New York: Ebans, 1974.
189. Osborn, A.F. **Applied imagination.** New York: Scribner, 1953.
190. Pavlov, I. The scientific investigation of the psychical faculties, or process in the higher animals. **Science.** 1906, 24, 613-661.
191. Pavlov, I. **Conditioned reflexes** (Trans, by C.V. Annerep). London: Oxford, 1927.
192. Penfield, W., & Baldwin., M. Temporal lobe seizures and the technique of subtotal temporal lobectomy. **Annals of Surgery**, 1952, 136, 625-634.
193. Persons, J., Davidson, J., & Tompkins, M. **Essential components of cognitive-behavior therapy for depression.** Wasington, D.C.: American Psychological Association, 2001.
194. Peterson, C. **The future of optimism.** **American Psychologist**, 55, 1, 2000.
195. Piaget, J. Piaget's theory. In P. H. Mussen (Ed.). **Theories of adolescence.** New York: Random House, 1962.

196. Pine, M. A child's mind is shaped before age 2, **Life**, December 17, 1971.
197. Polonsky, W. H. (1996). Relaxation training. In J. L. Jacobson, & A. M. Jacobson (Eds.), **Psychiatric secrets**. Philadelphia, PA: Mosby, 1996, pp 255-260.
198. Polvan, N. Historical aspects of mental ils in Middle East discussed. **Roche Reports**, 1969, 6(12), 3.
199. Powell, M., & Ferrero, C.D. Sources of tension in married and single women teachers of different ages **Journal of Educational psychology**, 1960, 51, 92-101.
200. Ray, W. Mild stress and problem-solving. In W. Ray (Ed.), **The experimental psychobgy of originality** thinking. New York: Macmillan, 1969.
201. Restak, R. The promise and peril of psycho-surgery. **Saturday Review**, Sept. 25, 1973.
202. Revelle, W., Ammaral P., & Turriff, S. Introversion, extroversion, time stress, and caffeine: Effect on verbal performance. **Science**, 1976, 192, 139-50.
203. Rice, P. (1992). **Stress and Health**. Pacific Grove, Ca.: Brook/Cole.
204. Roediger, H., & Cowder, R. **The Nature of remembering**. Wasington, D.C.: American Psychological Association, 2001.
205. Rogers, C. Towards a theory of creativity. In P.E. Vernon (Ed.), London: Penguin, 1970.
206. Rokeach, M. **The open and closed mind**. New York: Basic, 1960.
207. Rorshach, H. Rorshach ink-blot test. Los Angeles, Calif.: Western Psychological Services, 1964.
208. Rychlak, J. **Introduction to personality and Psychotherapy** (2nd ed.). New York: Houghton, 1981.
209. Sage. W. the split brain lab. **Human Behavior**, June, 1976.

210. Sanborn, S. Mean and ends: Moral development and moral education. **The Harvard Graduate School of Education**, Fall, 1971.
211. Sarnoff, I, & Zimbardo, P.G. Anxiety, fear, and social affiliation. **Journal of Abnormal and Social Psychology**, 1961, 62, 326-63.
212. Schachter, S., & Singer, J.E. Cognitive social and physiological determinants of emotional set. **Psychological Review**, 1962, 96. 379
213. Schaeffer, E.S, In head starts Newsletter. **Office of Child Development**, HEW, July, 1969.
214. Schorr, A.L. **Slums and insecurity**. Washington, D.C.: U.S. Government Printing office, 1963.
215. Seligman, M.E. **Helplessness: On depression development and death**. San Francisco: W. H. Freedman 1975.
216. Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55, 1, 2001
217. Selye, H. (1980). The stress concept today. In I. Kutash, L. B. Schlesinger, et al. (eds.). **Handbook of stress and anxiety**. San Francisco, Ca.: Jossey Bass, pp. 127-129.
218. Selltitz, C., et. al. **Research methods in social relations**. new York: Methuen, 1959.
219. Shaffer, D., Waslick, B. **The many faces of depression in children and adolescents**. Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2002.
220. Sherif, M. A. study of some social factors in perception. **Archives of Psychology**, 1935, 27.
221. Sherrod, K., Vietz, P. & Friedman, S. **Infancy**. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1978.
222. Shulgin, A. Psychotomimetic agents related to the catecholamines. **Journal of Psychedelic Drugs** Fall, 1969, 2, 27-29.

223. Simonton, D. K. **Great psychologists and their times.** Washington, D. C.: American Psychological association, 2002.
224. Simonton, D. K. **Greatness: Who makes history and why.** New York: Guilford, 1994.
225. Simonton, D. K. Creativity and genius.(In L. Pervin & O. John (Eds.), **Handbook of personality theory and research** (2nd ed., 1999, pp. 629—652). New York: Guilford Press.)
226. Simonton, D. K. Creativity: Cognitive, personal, developmental, and social aspects. **American Psychologist**, 2000, 55, 1.
227. Skinner, B.F. **Science and human behavior.** New York: Macmillan, 1953.
228. Skinner, B.F. **Walden Two.** New York: Macmillan Paperback, 1962.
229. Skinner, B.F. **Beyond freedom and dignity.** New York: Alfred knopf, 1971.
230. Smith, W., et. al. Facing drastic choices: The demoralized the P.L.O. tries to rebuild as a political face. **Time**, December 13, 1982.
231. Soueif, M. I., & El-Sayed, A.M. El Curvilinear relationships between creative thinking abilities and personality traits. **Acta psychologica**, 1970, 34, 1-21.
232. Stagner, R. **psychology of personality** (3 rd. Ed.). New York: McGraw Hill, 1961.
233. Sternberg, R. & Lubart, T. I. **Defying the crowd: Cultivating creativity in a culture of conformity.** New York: The Free Press, 1995.
234. Stone, L. J., & Church, J. Childhood and adolescence: **A Psychology of the growing person** (3rd. ed.), New York: Randonn House, 1973.
235. Strickland, S.P. Can slum children learn? **American Education**, 1971, 7, (6), 3-7.

236. Terman, L.M., & Merrill, M.A. **The Stanford-Binet intelligence scale** (3rd. revision). Boston: Houghton Mifflin, 1973.
237. Thomaes, H. Thematic analysis of aging. In C. Tibbits & W. Donahue (Eds.) **Social and psychological aspects of aging**. New York: Columbia University press, 1962.
238. Thomson, R. **History of psychology**. London: Penguin, 1968.
239. **Tme**. The state of children, Dec., 27, 1982.
240. **Time**. Skinner's Utopia: Panacea or path to hell. September 20, 1981.
241. **The New York Times**. Israel's illusion (Editorial). June 9, 1981.
242. Tolman, E.C. **Purposive behavior in animals and men**. Berkely: University of california Press, 1949.
243. Torrance P. **Guiding creative ability**. India: Prentice, 1962.
244. Torrance, P. Explorations in creative thinking in early years, In C.W. Taylor, and F. Barron (Eds.) **Scientific Creativity**. New York: john Wiley, 1963.
245. Troll, L. E. **Early and middle adulthood**. Monterey, Calif.: Brooks/cole, 1975.
246. Vaugan, E. Misconceptions about psychology among introductory psychology students. **Teaching of Psychology**, 1977, 4, 138-141.
247. Watson J., & Rayner, R. Conditioned emotional reaction **Journal of Experimental Psychology**, 1920, 3, 1.
248. Wechsler, D. **Weschler Adult Intelligence sSale**. New York: Psychological Corporation, 1955.
249. Wechsler, D. **Weschler Intelligence Scale for Children**. New York: Psychological Corporation, 1974.

250. Wertheimer, M. Principles of perceptual organization. In Beardslee & M. Wertheimer (Eds.), **Readings in perception**, New Delhi: Affiliated East and West Press, 1964.
251. Wilson, G. **Psychology for performing artists**. London: Jessica kingsley Publishers, 1994.
252. Winner, E. The origin and ends of giftedness. **American Psychologist**, 2000, 55, 1.
253. Winter, D.G. **The power motive**. New York: For Press, 1973.
254. World Health Organization. **ICD-10 Classification of mental and behavioral disorders**. WHO: Geneve, 1992.
255. Vernon, M.D. **The psychology of perception**. London: penguin, 1962.
256. Uleman, J.S. The need for influence. **Genetic Psychological Monograph**, 1972, 85, 157-214.
257. **U.S. News & World Report**. How much sleep do you need? (interview with J. Segal), December 28, 1970.
258. Zimbardo, P. G. **Psychology and life** (10th. ed.). Glenview, Illinois: Scotte, Foresman & Co., 1979.
259. Zanden, J. W. V. **Social psychology**. New York: Random House, 1977.
260. Zimbardo, P.G. The tactics and ethics of persuasion, in E. Mc Ginnies and B. King (Eds) **Attitudes, conflict and social change**. New York: Academic Press, 1972.
261. Zimbardo, P.G. Pathology of imprisonment. **Society**, April, 1972.
262. Zimbardo, P.G. Ebbesten, E.B., and Maslach, C. **Influencing attitudes and changing behavior** (2nd Ed.). Reading, Massachusetts: Addison-Wesley, 1977.

مواقع نفسية علي الإنترنت

وصفه	إسم الموقع
خاص بعلم النفس الاجتماعي	www.socialpsychology.org/
خاص بعلم النفس الطبي وعلم النفس الصحي	www.healthpsych.net
موقع يساعد في تقديم كثير من البحوث والإحصائيات الخاصة ببحوث الصحة العقلية والنفسية.	www.mhsip.org
خاص بالخدمات الصحية والنفسية للأخصائيين والأطباء النفسيين العاملين بالحقول القانونية وعلم النفس العقابي والحالات الانتحارية والعنف.	www.fmhi.usf.edu/amh/homicide-suicide/index.html
خاص بالإدمان والخدمات المقدمة لهم والبحوث النفسية في الإدمان	www.addictionsearch.com
يقدم خدمات لعلماء النفس والأطباء النفسيين	www.psychwatch.com
موقع الجمعية النفسية الأمريكية	www.apa.org
للبحث عن الكتب بجميع عناوينها وشرائها	www.amazon.com
موقع خاص بالبحث عن الأخصائيين النفسيين والعالجين النفسيين في جميع التخصصات بالولايات المتحدة.	www.psychologistsUSA.com
موقع يساعدك علي إجراء الدراسات والتجارب التي تستخدم التحليل العاملي. كل ما تريده أن تضع الدرجات الخام، ويتولى هو الباقي.	http://psych.fullerton.edu/mbirnbaum/programs/factorWiz.HTM
زيارة هذا الموقع تمكنك من الحصول علي ما تريد من معلومات عن الاضطرابات والأمراض النفسية الشائعة وأساليب التعامل معها بدون مقابل مادي.	www.behavior.org
موقع خاص بعلماء علم النفس والأخصائيين في العلوم النفسية والسلوكية خاصة العاملون بحقل العلاج النفسي حيث يتبادلون من خلاله النصائح والمشورة.	www.ShrinksOnline.com
موقع خاص بأحد المجالات العامة في علم النفس والتي تهتم بشكل خاص بتطبيقات علم النفس والسلوك الإنساني في حقل الصحة	www.shpm.com

	البدنية والنفسية.
ForYuorself.comwww.SpeakUp	موقع مخصص لتدريب مهارات تأكيد الذات والثقة بالنفس ومهارات التفاعل الاجتماعي بالآخرين.
www.specializedtraining.com	موقع خاص بتشخيص اضطرابات الشخصية والأساليب المستخدمة في علاجها
www.aapb.org	موقع جمعية علم النفس الفيسيولوجي وأساليب العائد الحيوي (البيو فيديباك).
http://www.therapistthings.com	خاص بتقديم كثير من المعلومات عن العلاج النفسي والأجهزة العلاجية المستخدمة في حقول العلاج النفسي والعيادات. مهم للممارسين في الصحة النفسية والعقلية.

استطلاع رأي وطلب تقويم

السادة والسيدات:

نريد أن نستطلع رأيكم في هذا الكتاب ونسترشد بآرائكم فيه، لهذا نرجو أن تجب عن هذه الأسئلة وترسلها لنا على العنوان الأسفل أو بالفاكس أو بالبريد الإلكتروني المدون أسفل هذا الاستطلاع. نشكركم على تعاونكم وتحملكم مشقة إجابة هذا الاستطلاع خدمة للمعرفة والعلم في هذا الوطن الممتد.

١. الاسم (إذا رغبت):
٢. العنوان ووسيلة الاتصال إذا لم يكن لديك مانع في الاتصال بك:
٣. هل أنت: ☐ قاريء عام ☐ طالب ☐ أستاذ جامعي أو مدرس
٤. مالذي أعجبك في هذا الكتاب؟ :
٥. مالذي لم يعجبك في هذا الكتاب؟ :
٦. هل لديك اقتراحات لتحسين الطبعة التالية من هذا الكتاب؟ :
٧. هل هناك موضوعات أو فصول تقترح إضافتها لهذا الكتاب؟ :
٨. هل هناك موضوعات أو فصول تقترح حذفها أو تعديلها في هذا الكتاب؟ :
٩. بالمقارنة بكتب علم النفس العام، كيف تقيم هذا الكتاب:

أضعف من غيره: _____
متوسط: _____
أفضل من غيره: _____

١٠. إذا كنت تعمل بالتدريس ، هل ترغب في تبني هذا الكتاب كمقرر دراسي في علم النفس العام والعلوم السلوكية؟ نعم _____ لا _____ لا أدري _____
(في حالة تبني هذا الكتاب، نرجو أن تكتب لنا عنوانك حتى نرسل لك نسخة لفحص الكتاب الحالي، أو أي طبعة جديدة ستصدر مستقبلاً من هذا الكتاب)
• أي معلومات إضافية، أكتبها، أو أرسلها مع هذا الاستبيان في ورقة إضافية على العنوان التالي:

الدكتور عبدالستار إبراهيم
المركز الطبي جامعة الملك فهد للبترول والمعادن
الطهران ٣١٢٦١ _ المملكة العربية السعودية

البريد الإلكتروني: dribrahm@kfupm.edu.sa
أو: sattar99@yahoo.com

شكراً على التعاون الرقيق

رقم الإيداع : ٢٠٠٢/١٤٥٥٢
مطابع المدار الهندسية ت : ٥٤٠٢٥٩٨